THE MAN'S GUIDE TO WOMEN

Scientifically Proven Secrets from the "Love Lab" About What Women *Really* Want

John Gottman, PhD
Julie Schwartz Gottman, PhD

Douglas Abrams, Rachel Carlton Abrams, MD

Table of Contents

शीर्षक पेज
अंतर्वस्तु
परिचय : लव लैब के रहस्य
भाग एक : एक महिला को समझना
अध्याय 1: महिलाएं वास्तव में क्या चाहती हैं ? अध्याय 2: उसकी अपनी सोच
भाग दो : एक महिला को डेट करना
अध्याय 3: मेरी कमर पढ़ो
अध्याय 4: पहली छाप
भाग तीन : एक महिला के साथ रोमांस करना
अध्याय 5: अपनी पहल करना
अध्याय 6: क्या वह सिर्फ एक अनौपचारिक संबंध से बढ़कर है ? भाग चार : एक महिला के साथ प्रेम करना
अध्याय 7: छवि ही सब कुछ है
अध्याय 8: उसका शरीर एक अद्भुत दुनिया है
अध्याय 9: अपना सर्वश्रेष्ठ रूप प्राप्त करना
भाग पाँच : एक महिला के साथ रहना
अध्याय 10: लड़की की तरह लड़ना सीखो
अध्याय 11: जूते खरीदने में इतना समय क्यों लगता है ? अध्याय 12: हमेशा के लिए सबसे अच्छे दोस्त
भाग छह : जीवन भर एक महिला से प्यार करना
अध्याय 13: क्या वह वही है ?
अध्याय 14: प्रकृति माँ
अध्याय 15: साथ रहना
स्वीकृतियाँ

[redacted]
[redacted]
[redacted]

अंतर्वस्तु

परिचय: लव लैब के रहस्य

भाग एक: एक महिला को समझना
अध्याय 1: महिलाएं वास्तव में क्या चाहती हैं? अध्याय 2: उसकी अपनी सोच

भाग दो: किसी महिला को डेट करना
अध्याय 3: मेरी कमर पढ़ो
अध्याय 4: पहली छाप

भाग तीन: एक महिला के साथ रोमांस करना अध्याय 5: अपनी पहल करना
अध्याय 6: क्या वह सिर्फ एक अनौपचारिक संबंध से बढ़कर है?

भाग चार: एक महिला के साथ प्रेम करना अध्याय 7: छवि ही सब कुछ है
अध्याय 8: उसका शरीर एक अद्भुत दुनिया है
अध्याय 9: अपना सर्वश्रेष्ठ रूप प्राप्त करना

भाग पाँच: एक महिला के साथ रहना
अध्याय 10: लड़की की तरह लड़ना सीखो
अध्याय 11: जूते खरीदने में इतना समय क्यों लगता है? अध्याय 12: हमेशा के लिए सबसे अच्छे दोस्त

भाग छह: जीवन भर एक महिला से प्यार करना अध्याय 13: क्या वह वही है?
अध्याय 14: प्रकृति माँ
अध्याय 15: साथ रहना
आभार
एंडनोट
लेखकों के बारे में

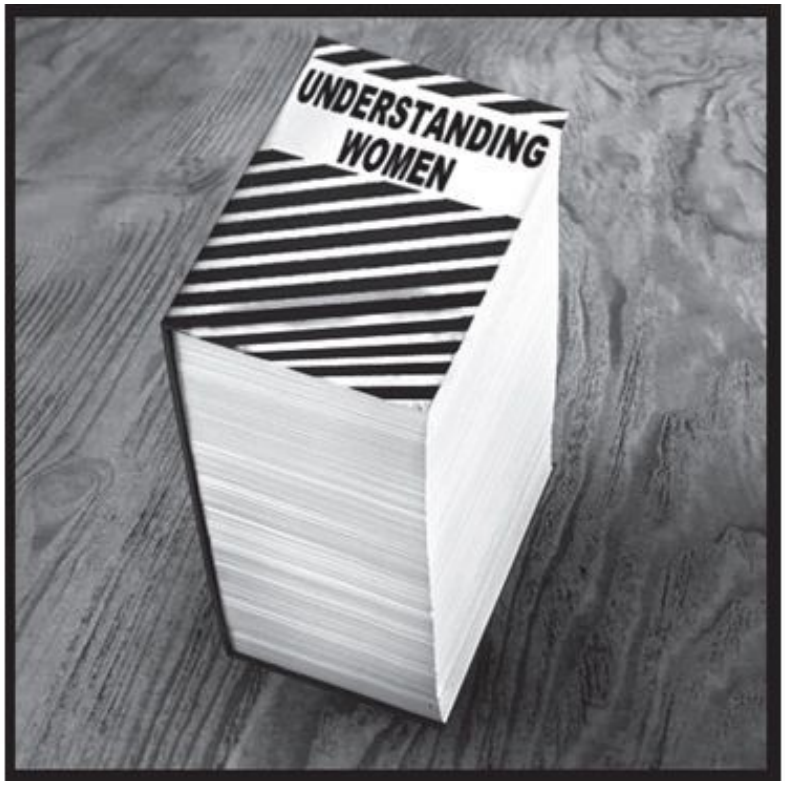
परिचय

लव लैब के रहस्य

एक कुख्यात अफवाह फैल रही है कि पुरुष किताबें नहीं खरीदते हैं।
अगर आप पुरुष हैं और आपने यह किताब खरीदी है (या उधार ली है), तो बधाई हो! आप एक अग्रणी हैं। रूढ़ियों को तोड़ने वाले पुरुषों में से एक। एक ऐसे हीरो जो जल्द ही हीरो बनने वाले हैं और जानते हैं कि हर महिला को कैसा पुरुष चाहिए। अगर आपकी प्रेमिका या पत्नी ने यह किताब खरीदी है और आपके बेडसाइड टेबल पर रख दी है, तो कोई बात नहीं। आपने इस किताब के लिए अपनी मेहनत की कमाई खर्च नहीं की, लेकिन इसमें लगाया गया आपका हर समय आपको ज़रूर लाभ देगा।
अगर आप एक महिला हैं और इस किताब को पढ़ रही हैं, तो हमें खुशी है। हम समझ सकते हैं कि आपकी क्या मंशा हो सकती है। शायद आप इस गाइड की सटीकता की जांच करना चाहती हैं और फिर इसे अपने जीवनसाथी को देना चाहती हैं (और संभवतः अपने भाई, बेटे, दोस्त, पड़ोसी या पालतू जानवर को भी; माफ कीजिए, हम आपके पालतू जानवर की मदद नहीं कर सकते)। हम आपको आश्वस्त करना चाहते हैं कि हमने आपके लिए यह जांच पूरी कर ली है, क्योंकि पुरुषों के लिए यह गाइड दो उच्च योग्य महिला चिकित्सकों द्वारा सह-लिखित है, जिन्होंने इसकी गहन जांच की है।
हम आपके जीवन साथी के लिए भी आवाज़ उठाना चाहते हैं और आपको उनके एक छोटे से रहस्य से अवगत कराना चाहते हैं: स्त्रीत्व की विशाल रहस्यमयी दुनिया में, वह बुरी तरह खोया हुआ और भ्रमित है, और अधिकांश पुरुषों की तरह, रास्ता पूछने से कतराता है। हम आलोचना या बेवफाई नहीं कर रहे हैं। पुरुष यह बात खुलकर स्वीकार

करते हैं। स्त्रियाँ रहस्यमयी होती हैं। (पुरुषों, क्या हम सही हैं?) आपका साथी आपको प्यार करना, आपको खुश रखना और यह सुनिश्चित करना चाहता है कि आप हमेशा के लिए उसे (और केवल उसे) चाहें और उसकी चाहत रखें। वह आपसे कम झगड़ना चाहता है। वह आपके साथ ज़्यादा समय बिताना चाहता है। वह जानना चाहता है कि आपका दिमाग कैसे काम करता है, किस बात से आपका दिल ज़ोर से धड़कता है, और वह आपके लिए कैसा पुरुष बनना चाहता है। इसलिए निश्चिंत रहें, और बेझिझक इस किताब को भी पढ़ें। लेकिन फिर इसे अपने जीवन साथी को दें, या रिमोट के नीचे, या उसकी कार में, या उसके टूलबॉक्स में रख दें, अगर ज़रूरत पड़े तो। या फिर आप उसे प्रोत्साहित कर सकते हैं कि वह खुद बाहर जाए और साहसपूर्वक किताबों की दुकान तक जाकर अपने लिए एक किताब खरीद ले।
अब बात करते हैं पुरुषों की। हमें कुछ राज़ पता हैं, और हम उन्हें आपके साथ साझा करने जा रहे हैं। हमने इस किताब को पढ़ने और इस्तेमाल करने में आसान गाइड के रूप में लिखा है। हमने इसे मनोरंजक बनाने की भी कोशिश की है और जहाँ तक संभव हो, इसमें चित्र और कार्टून शामिल किए हैं, क्योंकि कभी-कभी एक तस्वीर हज़ार (या कम से कम कुछ सौ) शब्दों के बराबर होती है। और भला किसे कार्टून पसंद नहीं होता?
तो सुनिए, एक ज़रूरी खबर: पुरुषों, आपके पास रिश्ते को बनाने या बिगाड़ने की शक्ति है। बिल्कुल सही। शोध से पता चलता है कि रिश्ते में पुरुषों का व्यवहार ही एक सफल और असफल रिश्ते के बीच का सबसे अहम अंतर होता है। इसका मतलब यह नहीं है कि महिलाओं को अपनी भूमिका निभाने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन आंकड़े साबित करते हैं कि पुरुषों के कार्य ही वह मुख्य कारक हैं जो रिश्ते की सफलता या असफलता तय करते हैं। यह विडंबना ही है, क्योंकि

रिश्तों पर लिखी गई ज़्यादातर किताबें महिलाओं के लिए होती हैं। यह तो कुछ ऐसा ही है जैसे किसी गलत मरीज़ का ऑपरेशन कर देना।
तो भले ही आप इस बात पर अफ़सोस करते हों कि आपको समझ नहीं आता कि औरतें ऐसा व्यवहार क्यों करती हैं, ऐसा क्यों सोचती हैं, ऐसा क्यों बोलती हैं, और शायद आप अपनी नाकामी के लिए उन्हें ही ज़िम्मेदार ठहराते हों—सच तो यह है कि सबसे ज़्यादा मायने आपका व्यवहार और आपका सोचने का तरीका रखता है। दुनिया भर के बार में बैठे लोग अपनी नाकाम कोशिशों के मलबे में पड़े अकेले मर्दों से भरे पड़े हैं, जो सोचते रहते हैं कि औरतों में क्या कमी है। हम नहीं चाहते कि आपका भी यही हाल हो। हम आपको यह नहीं बताने वाले कि औरतों में क्या कमी है—हम आपको यह समझाने वाले हैं कि अतीत में आपसे कहाँ गलती हुई होगी। औरतों के मामले में मर्द या तो ज़ीरो होते हैं या हीरो। और हम जानते हैं कि आप इनमें से कौन सा बनना चाहेंगे।
ध्यान दें: यह महिलाओं को बिस्तर पर लाने का कोई मार्गदर्शक नहीं है। ऐसी बहुत सी किताबें मौजूद हैं, और उनमें से अधिकतर सतही धोखे पर आधारित हैं जिनसे किसी भी प्रकार का स्थायी या संतोषजनक रिश्ता नहीं बनता। यह किताब निश्चित रूप से आपको महिलाओं को आकर्षित करने और संतुष्ट करने में मदद करेगी, लेकिन हमारा लक्ष्य आपको जीवन भर महिलाओं के साथ सफल होने में मदद करना है। सभी शोध अध्ययनों से पता चलता है कि जो पुरुष खुशहाल और स्वस्थ रिश्तों में होते हैं, वे अधिक पैसा कमाते हैं, अधिक यौन संबंध बनाते हैं (हाँ, विश्वास करें या न करें, विवाहित पुरुष आमतौर पर अविवाहित पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक और बेहतर यौन संबंध बनाते हैं), अधिक जीते हैं, कम पुरानी



हमें कैसे पता चलेगा?
डॉ. जॉन गॉटमैन वह व्यक्ति हैं जो 94 प्रतिशत सटीकता के साथ यह भविष्यवाणी करने में सक्षम हैं कि कोई दंपत्ति तलाक लेगा या नहीं। वैज्ञानिक प्रयोगशाला उनके ज्ञान का प्रमुख स्रोत है। जॉन एक शोधकर्ता हैं, और उनकी पत्नी, डॉ. जूली श्वार्ट्ज गॉटमैन, एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक हैं जिन्होंने दुनिया भर में दंपत्तियों के रिश्तों को मजबूत करने के लिए जॉन के साथ मिलकर काम किया है। डौग और राहेल अंतरंगता और जुनून पर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बेस्टसेलर पुस्तकों के सह-लेखक हैं, और राहेल एक चिकित्सक हैं जो अपने नैदानिक अनुभव का उपयोग करके अपने चिकित्सा अभ्यास में कई महिलाओं और पुरुषों को उनके दिल और शरीर दोनों को स्वस्थ करने में मदद करती हैं।

जॉन न केवल विश्व के अग्रणी विवाह शोधकर्ता हैं, बल्कि जूली से मिलने से पहले भी उनके कई महिलाओं के साथ संबंध बेहद असफल रहे हैं। हम इस बात को पूरी तरह स्पष्ट करना चाहते हैं: महिलाओं के साथ उनका इतिहास ज्यादातर असफल संबंधों की लाशों से भरा पड़ा है। डग भी जन्म से डॉन जुआन नहीं थे, हालांकि उन्होंने अंततः उस प्रसिद्ध व्यभिचारी पर एक उपन्यास लिखा, जिसका अनुवाद हुआ और दुनिया भर में पढ़ा गया।
तो अगर जॉन और डग दोनों ही महिलाओं के बारे में गुप्त ज्ञान लेकर पैदा नहीं हुए थे, तो वे क्रमशः लगभग 30 और 29 वर्षों तक अद्भुत महिलाओं से विवाहित रहने में कैसे कामयाब रहे हैं?
यह बात जितनी बार कही जाए कम है: ये दोनों किसी भी तरह के प्रेम गुरु नहीं हैं। महिलाओं के बारे में जो कुछ भी वे जानते हैं, वह उन्होंने कठिन परिश्रम से सीखा है, और जॉन के मामले में, यह सब उन्होंने 40 से अधिक वर्षों तक वास्तविक जीवन के जोड़ों का अध्ययन करके सीखा है।
इस पुस्तक में दिया गया मार्गदर्शन वास्तविक जीवन के शोध और वास्तविक रिश्तों पर आधारित है—कुछ बुरे, कुछ ठीक-ठाक और कुछ बेहतरीन। इस जानकारी का बड़ा हिस्सा चिकित्सा जगत के लिए नया है। पहले, रिश्तों पर लिखने वाले चिकित्सकों ने केवल परेशान जोड़ों को ही देखा था, इसलिए वे अच्छे रिश्तों की अपनी कल्पनाओं पर निर्भर रहते थे। उन्हें यह नहीं पता था कि वास्तव में बेहतरीन और खुशहाल रिश्तों में रहने वाले पुरुष अपने पार्टनर के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। लेकिन हमें यह पता है।
उनके पास लव लैब नहीं थी।
क र ते हैं।
प्रयोगशाला के अंदर

वाशिंगटन विश्वविद्यालय के एक छोटे से अपार्टमेंट में स्थित प्रयोगशाला में, जिसे मीडिया ने "लव लैब" का नाम दिया, जॉन (और बाद में जूली) ने जोड़ों का अध्ययन करने के लिए कई अलग-अलग तरीकों का इस्तेमाल किया। उदाहरण के लिए, उन्होंने कम से कम 8 घंटे अलग रहने के बाद उनके दिन के बारे में बातचीत करते हुए उनका वीडियो बनाया, उन्हें झगड़ते हुए देखा, उन्हें सुखद विषयों पर बात करते हुए देखा और उन्हें इस छोटे से अपार्टमेंट में पूरा दिन साथ बिताते हुए भी देखा। जब वे अपने दिन की घटनाओं या अपने बीच के झगड़ों पर चर्चा करते थे, तो वे वीडियो टाइम कोड के साथ सिंक्रनाइज़ करके उनके दिल की धड़कन, रक्त प्रवाह, सांस लेने की गति, पसीना और हिलने-डुलने की गति को मापते थे। उन्होंने उन्हें अपना वीडियो टेप दिखाया और उनसे पूछा कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं, और कभी-कभी उन्हें टेप दोबारा दिखाया और अपने साथी की भावनाओं का अनुमान लगाने के लिए कहा।
उन्होंने पल-पल के अंतराल में उनके चेहरे के हाव-भाव, आवाज का लहजा, शब्द, इशारे, सकारात्मक भावनाएं (जैसे रुचि, स्नेह, हास्य और समझ) और नकारात्मक भावनाएं (जैसे निराशा, आहत, क्रोध और उदासी) को रिकॉर्ड किया। उन्होंने उनकी आलोचना, तिरस्कार, बचाव की भावना, चुप्पी साधना और कई अन्य प्रकार की बातचीत को भी दर्ज किया।
फिर उन्होंने प्रत्येक दंपत्ति से उनके रिश्ते के इतिहास और दर्शन के बारे में साक्षात्कार लिया। उन्होंने प्रत्येक व्यक्ति से क्रोध, दुख और भय से संबंधित उनके अपने भावनात्मक इतिहास के बारे में भी साक्षात्कार लिया।
इन सभी आकलन के बाद, उन्होंने 1 से 3 साल तक इंतजार किया और फिर उनसे दोबारा मिले। फिर दोबारा, और फिर बार-बार। अब तक वे और जूली

20 वर्षों तक जोड़ों का अनुसरण कर चुके हैं, उनके जीवन के हर पड़ाव पर, नवविवाहित जीवन से लेकर, पालन-पोषण के दौर तक, बुढ़ापे तक। उन्होंने मध्य जीवन, सेवानिवृत्ति और उसके बाद भी जोड़ों का अनुसरण किया है—कुछ तो अस्सी वर्ष की आयु तक भी पहुँच चुके हैं।
उन्होंने हर तरह के रिश्तों में खुशहाल जोड़े देखे हैं, और दुखी जोड़ों को अलग होते या दुख में साथ रहते हुए भी देखा है। इनमें से कुछ जोड़े बेहद घनिष्ठ और अंतरंग संबंध चाहते थे। कुछ एक-दूसरे से अधिक स्वतंत्रता और अधिक अलगाव चाहते थे। कुछ जोड़े बहुत झगड़ते थे, और कुछ झगड़ों से पूरी तरह बचते थे।
पिछले 40 वर्षों में, उन्होंने 3,000 से अधिक जोड़ों को देखा है, और इन वास्तविक जोड़ों ने उन्हें रिश्तों में पुरुषों और महिलाओं के व्यवहार और महिलाओं की वास्तविक अपेक्षाओं के बारे में सब कुछ सिखाया है। संक्षेप में, लव लैब के रहस्य हर पुरुष के लिए जानने योग्य हैं, और ये वे रहस्य हैं जो सुनिश्चित करेंगे कि आप हीरो बनें, ज़ीरो नहीं।
अब पुरुषों के लिए कमर कसने और यह समझने का समय आ गया है कि महिलाएं उनसे क्या चाहती हैं और उन्हें क्या चाहिए, इसे सर्वोत्तम तरीके से कैसे पूरा किया जाए, और जीवन भर एक महिला के साथ खुशहाल और प्रेमपूर्ण संबंध बनाए रखने के लिए क्या आवश्यक है। इस पुस्तक में, हम आपको आकर्षण, डेटिंग, संबंध बनाने और एक महिला के साथ रोजमर्रा के जीवन के रहस्यों से अवगत कराएंगे। हम उनके शरीर का विश्लेषण करेंगे और उनकी शारीरिक भाषा को समझेंगे। और शुरुआत करने का सबसे अच्छा तरीका है सीधे मुद्दे की जड़ तक जाना और आपको यह बताना कि महिलाएं एक पुरुष से सबसे अधिक क्या चाहती हैं।

THE MAN'S GUIDE
PART ONE
TO WOMEN

एक महिला को समझना

अध्याय 1

वास्तव में महिलाएं चाहती क्या हैं?

एक महिला के दिल को समझना

वह महान प्रश्न जिसका उत्तर आज तक नहीं दिया गया है और जिसका उत्तर मैं भी नारी आत्मा पर अपने 30 वर्षों के शोध के बावजूद अभी तक नहीं दे पाया हूँ, वह है "एक महिला क्या चाहती है?" -सिगमंड फ्रायड
महिलाओं को समझने की कोशिश करना नौ नंबर के रंग को सूंघने की कोशिश करने जैसा है।
— विल फेरेल
महान खगोल भौतिक विज्ञानी और ब्रह्मांड के कुछ सबसे जटिल रहस्यों को सुलझाने वाले स्टीफन हॉकिंग से हाल ही में पूछा गया कि वे सबसे ज्यादा किस बारे में सोचते हैं। उनका जवाब हमारे लिए कोई आश्चर्य की बात नहीं थी। कौन सी वैज्ञानिक पहेली हॉकिंग की प्रतिभा को भी उलझा देती है? उन्होंने कहा, "महिलाएं। वे एक पूर्ण रहस्य हैं।"
अगर हॉकिंग, फ्रायड और फेरेल, जो हमारे समय के दो महानतम वैज्ञानिक और एक सबसे हास्य कलाकार हैं, महिलाओं को नहीं समझ सकते, तो आम आदमी के लिए क्या उम्मीद है? वह महिलाओं की इस पेचीदा दुनिया को कैसे समझेगा? इस रहस्य को सुलझाने के लिए सबसे पहली बात जो आपको जाननी चाहिए, वह सरल है: सभी महिलाएं अद्वितीय हैं। जी हां, उनमें से हर एक खास है। अंततः, लक्ष्य दुनिया का सबसे महान प्रेमी, प्रेमी या पति बनना नहीं है, बल्कि अपनी साथी का सबसे महान प्रेमी, प्रेमी या पति बनना है। संक्षेप

में, जहां आपकी महिला की इच्छाएं और ज़रूरतें हमारे प्रयोगशाला के आंकड़ों से मेल नहीं खातीं, वहां अपनी साथी की बात सुनें। उसकी सच्चाई ही एकमात्र सच्चाई है जो मायने रखती है। फिर भी, यह पुस्तक आपको सीखने की प्रक्रिया को तेज़ करने में मदद करेगी, क्योंकि हमारे शोध से यह भी पता चलता है कि महिलाएं खेलने, काम करने, सपने देखने और प्यार करने के तरीकों में कुछ समानताएं रखती हैं, और यही वो रहस्य हैं जिन्हें हम आपके साथ साझा करना चाहते हैं। दूसरी बात जो आपको जाननी चाहिए वह यह है कि यह उतना जटिल नहीं है जितना आप सोचते हैं।
कल्पना कीजिए कि आप किसी विदेशी धरती पर पर्यटक हैं, और यह किताब उस संप्रभु देश के दिल, दिमाग और शरीर की सैर कराने वाली आपकी मार्गदर्शक है। किसी भी विदेशी धरती पर जाने की तरह, आप पूरी तैयारी के साथ जाना चाहेंगे—यात्रा संबंधी सलाह पढ़ें, ज़रूरी सामान पैक करें, भाषा सीखें और संस्कृति, इतिहास और रीति-रिवाजों के बारे में जितना हो सके उतना जानें। पूरी तरह से घुल-मिल जाना। आप उस देश के कानूनों को भी जानना चाहेंगे; आपको पता होना चाहिए कि अपराध क्या होता है और उसके क्या दंड हैं। मिडनाइट एक्सप्रेस की तरह सोचिए। कोई भी विदेशी देश में जेल नहीं जाना चाहता। महिलाओं का देश भी इसका अपवाद नहीं है।

वह एक चीज़ जो सभी महिलाएं एक पुरुष में ढूंढती हैं
महिलाएं किसी पुरुष में सबसे पहले क्या ढूंढती हैं? सिक्स-पैक एब्स? लाखों रुपये का बैंक खाता? सफेद घोड़े पर सवार एक लंबा, आकर्षक पुरुष? नहीं, नहीं, और नहीं। महिलाएं सबसे पहले जो चीज ढूंढती हैं, वह है: भरोसेमंद होना। जी हां, भरोसेमंद होना। अब इससे पहले कि आप यह सोचकर अपनी पीठ थपथपाएं और किताब बंद कर दें कि वह जानती है कि आप भरोसेमंद हैं, एक बार फिर सोचें। भरोसेमंद होने का मतलब सिर्फ यह नहीं है कि आप धोखेबाज हैं या नहीं, या अगर आप किसी लंबे समय के रिश्ते में हैं, तो क्या आप कभी बेवफा रहे हैं या नहीं। हालांकि ये चीजें भरोसेमंद होने के लिए बुनियादी और महत्वपूर्ण हैं, लेकिन ये काफी नहीं हैं।

डेटिंग और वैवाहिक संबंधों में भरोसेमंद होने का मतलब यह है: आप वही हैं जो आप कहते हैं और आप वही करते हैं जो आप करने का वादा करते हैं। यह विश्वसनीयता, जवाबदेही और अपने वास्तविक स्वरूप में उपस्थित होने (लेकिन अच्छी स्वच्छता के साथ) के बारे में है। भरोसेमंद होना इतना महत्वपूर्ण क्यों है? यही वह गुण क्यों है जो एक महिला के दिल को छू लेता है? ज़रा सोचिए। इतिहास में, एक महिला की सुरक्षा और भलाई, साथ ही उसके बच्चों की भी, उसके साथी के भरोसेमंद होने पर निर्भर रही है। यह कोई पुरानी बात नहीं है। पिता बच्चों के स्वास्थ्य और सफलता में कई तरह से सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब पिता अपने बच्चों के साथ समय नहीं बिताते हैं, तो बच्चों के गरीबी में रहने की संभावना पाँच गुना अधिक, स्कूल में असफल होने की संभावना तीन गुना अधिक और भावनात्मक और व्यवहार संबंधी समस्याओं, नशीली दवाओं के सेवन, अपराध में शामिल होने या आत्महत्या करने की संभावना दो गुना अधिक होती है। पुरुष बदलाव ला सकते हैं। और पुरुषों का महिलाओं और उनके बच्चों के लिए बहुत महत्व होता है, इसलिए महिलाएं भरोसेमंद पुरुषों की तलाश करती हैं, इसका एक कारण है।
अब आप शायद सोच रहे होंगे, “ज़रा रुकिए, हम अभी-अभी मिले हैं” या “मैं तो बस एक डेट की तलाश में हूँ।” खैर, उसकी गहरी, स्वाभाविक ज़रूरतों को समझना आपको यह जानने में मदद करेगा कि आप उसका दिल एक रात के लिए या जीवन भर के लिए कैसे जीत सकते हैं। बस याद रखिए कि वह खुद से पूछ रही है, भले ही वह जानबूझकर न सोच रही हो, “क्या वह सुरक्षित है? क्या वह मेरे लिए हमेशा मौजूद रहेगा? क्या वह भरोसेमंद है? क्या वह विश्वासयोग्य है?” महिलाओं को अग्निशामक आकर्षक क्यों लगते हैं, इसका एक कारण है। (और यह उनकी मूंछों की

वजह से नहीं है।) वे इन सभी गुणों के प्रतीक हैं। अग्निशामक हीरो होते हैं। आप भी बन सकते हैं।
इसीलिए आपकी दादी ने आपको चिंता और सुरक्षा के जो भी प्रतीकात्मक कार्य करने को कहा था, वे वास्तव में इतने महत्वपूर्ण हैं। उनके लिए दरवाजा खोलना, उनकी कुर्सी खींचना और सड़क के यातायात वाले किनारे पर चलना (जी हां, सचमुच) ये सभी संकेत देते हैं कि आप उनकी परवाह करते हैं और उनकी रक्षा करने के लिए तैयार हैं। समय पर पहुंचकर और जो कहते हैं उसे करके आप उन्हें यह संदेश देते हैं, "आप मुझ पर भरोसा कर सकती हैं।" कुछ लोग इसकी प्रशंसा करते हैं तो कुछ इसे शूरवीरता कहकर खारिज कर देते हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि आप बस यह संकेत दे रहे हैं कि आप भरोसेमंद हैं।
लेकिन भरोसेमंद होने का मतलब सिर्फ एक महिला के शरीर या उसके बच्चों की रक्षा करना ही नहीं है। इसका मतलब उसके दिल की रक्षा करना भी है।
महिलाओं की दो प्रमुख शिकायतें हमारे लव लैब में हमने पाया कि महिलाओं को पुरुषों से दो मुख्य शिकायतें होती हैं। पहली शिकायत है: "वह कभी मेरे लिए मौजूद नहीं रहता।" दूसरी शिकायत है: "रिश्ते में पर्याप्त आत्मीयता और जुड़ाव नहीं है।" ये महिलाएं रिश्ते में होने के बावजूद अकेलापन महसूस करती हैं। कई मायनों में, ये शिकायतें आपस में जुड़ी हुई हैं। ये महिलाएं अपने पुरुषों पर भरोसा नहीं कर पातीं कि जरूरत पड़ने पर वे उनके साथ रहेंगे। ज्यादातर मामलों में, यह भावनात्मक रूप से उनके साथ रहने से संबंधित होता है: उनकी बातें सुनना, उनकी देखभाल करना और उनके दिल की रक्षा करना।

इसके विपरीत, पुरुषों को महिलाओं से दो मुख्य शिकायतें होती हैं: "बहुत ज्यादा लड़ाई-झगड़ा होता है और सेक्स की कमी होती है।" क्या ये बातें जानी-पहचानी लगती हैं? ये पुरुष रिश्ते में होने पर भी अकेलापन महसूस करते हैं। हमने पाया कि पुरुष भी महिलाओं की तरह ही अंतरंगता चाहते हैं, लेकिन उन्हें अंतरंगता का एहसास तब होता है जब लड़ाई-झगड़ा कम हो और सेक्स ज्यादा हो। पुरुषों और महिलाओं की ये अलग-अलग शिकायतें वास्तव में आपस में जुड़ी हुई हैं और इन्हें एक सरल कौशल के माध्यम से दूर किया जा सकता है जिसे हम सामंजस्य कहते हैं। जब पुरुष अपनी महिलाओं के साथ सामंजस्य बिठाते हैं, तो झगड़े कम होते हैं, यौन संबंध अधिक बार (और बेहतर) होते हैं, और पुरुष और महिलाएं दोनों ही अब उतना अकेलापन महसूस नहीं करते। यह वह कौशल है जो वास्तविक भावनात्मक जुड़ाव की ओर ले जाता है, जो बदले में विश्वास की ओर ले जाता है, और अंततः आपको महिलाओं को वह सबसे महत्वपूर्ण चीज़ प्रदान करने की ओर ले जाता है जिसकी उन्हें सबसे अधिक आवश्यकता और चाहत होती है। दूसरे शब्दों में, यह एक महत्वपूर्ण बात है।
लव लैब में किए गए अपने साक्षात्कारों में, हमने पुरुषों और महिलाओं से पूछा कि क्या वे अपने पार्टनर से बात कर सकते हैं (खासकर जब वे दुखी, क्रोधित हों या स्नेह की आवश्यकता महसूस कर रहे हों), और हमने एक मूलभूत तथ्य का पता लगाया: कई जोड़ों के झगड़े पुरुषों द्वारा महिलाओं की भावनाओं को समझने के बजाय उन्हें नकारने के कारण होते हैं। आप हर बार जब किसी महिला की भावनाओं को ठीक करने की कोशिश करते हैं, उनका ध्यान भटकाते हैं, उन्हें कम आंकते हैं, उनका मजाक उड़ाते हैं या उन्हें पूरी तरह से अनदेखा करते हैं, तो आप उनकी भावनाओं को नकार रहे होते हैं।

सामंजस्य स्थापित करने का अपेक्षाकृत सरल और मूलभूत कौशल सीखें और महिलाओं के साथ आपके रिश्ते में गहरा बदलाव आएगा। (यह सामंजस्य आपको कार्यस्थल पर, पालन-पोषण में और आपके सभी रिश्तों में भी बहुत उपयोगी साबित होगा।) हमने पाया कि जिन पुरुषों ने भावनात्मक सामंजस्य स्थापित करना सीखा, उन्हें अपने रिश्तों से अंततः वही मिला जो वे चाहते थे: कम झगड़े और अधिक यौन संबंध।
एक ट्यून-अप
तो महिलाओं के साथ आपके रिश्तों में यह तालमेल क्यों काम करता है? महिलाएं ऐसे पुरुष चाहती हैं जो जरूरत पड़ने पर उनके साथ हों। वे ऐसे पुरुष चाहती हैं जो उनमें रुचि रखते हों और उनकी परवाह करते हों। महिलाओं को सम्मान, अपनी बात कहने और जुड़ाव महसूस करने की जरूरत होती है। अब इससे पहले कि आप सोचें, "ये सब तो बस बातें हैं," आइए इसे एक तार्किक समीकरण के रूप में देखें।
महिलाओं की सबसे पसंदीदा विशेषता: भरोसेमंद होना।
विश्वास का निर्माण भावनात्मक जुड़ाव के माध्यम से होता है।
भावनात्मक जुड़ाव सामंजस्य के माध्यम से बनता है।
इसलिए, भावनात्मक सामंजस्य = भरोसेमंदता।
तो आप सामंजस्य का डिब्बा कहाँ से खरीद सकते हैं? आप नहीं खरीद सकते। लेकिन आप इसे सीख सकते हैं। यह जटिल नहीं है। यह कोई रॉकेट साइंस नहीं है। और इसका एक आसान संक्षिप्त रूप है, इसलिए अगली बार जब आप किसी महिला के साथ हों तो आप सोच सकते हैं: बस A-TT-U-N-E (संयम)।
ध्यान दें। जब ज़रूरत हो, तो अपना पूरा ध्यान दें। इसका मतलब है कि अगर कोई महिला आपसे बात करना चाहती है, तो गेम बंद कर दें, अपना मोबाइल फ़ोन दूर रख दें, और अपने व्यवहार से दिखाएँ कि आप

उसकी परवाह करते हैं और उसकी बातों को समझते हैं। भले ही वह उसके दिन की छोटी-मोटी बातें हों या कोई ऐसी बात जो आपको महत्वहीन लगे, उसके लिए वह महत्वपूर्ण है और यह उससे जुड़ने का एक अनुरोध है। अगर आप किसी के साथ डेट पर हैं, तो अपना पूरा ध्यान उस महिला पर केंद्रित करें जिसके साथ आप हैं। कमरे में इधर-उधर न देखें, दूसरी महिलाओं को न देखें, खाने के दौरान अपने दोस्तों को मैसेज न करें। ध्यान देना ही स्नेह है। अंततः, ध्यान देना ही प्रेम व्यक्त करने का तरीका है।
अपनी ओर मुड़ें। यह कोई रूपक या आधुनिक मुहावरा नहीं है। शारीरिक रूप से। अपनी ओर मुड़ें। अपने साथी की ओर। महिलाएं अंतरंगता को आमने-सामने और आंखों में आंखें डालकर की जाने वाली बातचीत के रूप में देखती हैं। रटगर्स विश्वविद्यालय की जीवविज्ञानी हेलेन फिशर, पीएचडी कहती हैं, “पुरुष अंतरंगता को साथ-साथ खेलने या काम करने के रूप में देखते हैं। अंतरंगता के प्रति उनका दृष्टिकोण शायद प्रागैतिहासिक काल से जुड़ा है: कल्पना कीजिए कि पूर्वज पुरुष एक झाड़ी के पीछे इकट्ठा होकर चुपचाप घास के पार देख रहे हैं, इस उम्मीद में कि वे गुजरते हुए भैंस को मार गिराएंगे। वे अपने दुश्मनों का सामना करते थे लेकिन अपने दोस्तों के बगल में बैठते थे।” संक्षेप में: जब तक आप और आपकी साथी भैंस को मारने वाले न हों, बात करते समय उसकी ओर मुड़ें।
समझने की कोशिश करें। चाहे वह कुछ भी कह रही हो, लक्ष्य समझना है। और समझने का तरीका है सवाल पूछना। अगर आपकी जीवनसाथी अपनी सबसे अच्छी दोस्त के बारे में शिकायत कर रही है, तो कोई समाधान न सुझाएं, उसका ध्यान भटकाने की कोशिश न करें, समस्या को ठीक करने के बारे में न सोचें, मज़ाक न करें और समस्या को कम करके न

सहानुभूति दिखाएँ। आप सभी जो ट्रेक के प्रशंसक हैं, सहानुभूति को वल्कन माइंड मेल्ड की तरह समझें। अगर आपको लगता है कि आपने "समझ" वाली बात से इसे समझ लिया है, तो एक बार फिर सोचें। समझना एक बौद्धिक प्रक्रिया है, जबकि सहानुभूति एक भावनात्मक प्रक्रिया है। एक महिला कैसा महसूस कर रही है, यह महसूस करने की कोशिश करें, चाहे आपकी राय में उसमें कोई तर्क हो या न हो। वह जो भावनाएँ व्यक्त कर रही है, उन्हें समझने की कोशिश करें। आप यह कैसे करेंगे? आप उससे पूछ सकते हैं कि वह कैसा महसूस कर रही है (शानदार तरीका)। आप उसकी बॉडी लैंग्वेज भी पढ़ सकते हैं। (क्या उसने बाहें बाँध रखी हैं, क्या उसकी साँसें उथली हैं, क्या उसका चेहरा लाल है? ये सभी संकेत हैं कि वह बहुत गुस्से में हो सकती है।) उसे बताएं कि आप उसकी भावनाओं को महत्व देते हैं और आपको लगता है कि उसका ऐसा महसूस करना स्वाभाविक है। हम इस प्रक्रिया के पीछे के मस्तिष्क विज्ञान में गहराई से नहीं जाएँगे, लेकिन बस इतना समझ लें कि मस्तिष्क का भावनात्मक हिस्सा तब शांत होता है जब वह किसी दूसरे व्यक्ति से जुड़ा हुआ महसूस करता है, अकेला नहीं। सहानुभूति दिखाएँ। करुणा दिखाएँ। यह सही या गलत होने की बात नहीं है।
अगर आपके मन का कोई हिस्सा चीख रहा है, “अगर मैंने ऐसा किया, तो वो मुझ पर हावी हो जाएगी—वो जीत जाएगी!” तो याद रखिए कि उसकी भावनाओं को समझना इसका मतलब यह नहीं है कि आप उसकी हर बात से सहमत हैं, बल्कि इसका मतलब सिर्फ इतना है कि आप उसकी बात सुन रहे हैं—कि आप उसकी भावनाओं को समझ रहे हैं। और हम वादा करते हैं कि अगर आप पहले ऐसा करेंगे, तो आपके बीच के झगड़े को सुलझाने के बारे में आपकी बातचीत कहीं बेहतर होगी (अध्याय 10 देखें)। आपके बीच कम लड़ाई होगी और ज़्यादा सेक्स होगा। क्योंकि आपसे नाराज़

होने के बजाय, वह सुरक्षित और सुनी हुई महसूस करेगी, और इसलिए आपके बीच की समस्या को सुलझाने में दिलचस्पी लेगी और तैयार होगी ताकि आप साथ में मज़े कर सकें।
तालमेल बिठाना एक कौशल है, और किसी भी कौशल की तरह, अभ्यास से इसमें सुधार होता है। इसलिए अभ्यास करें। अपने साथी के साथ तालमेल बिठाएं, अपनी माँ के साथ तालमेल बिठाएं, अपने दोस्त के साथ तालमेल बिठाएं, अपने बॉस के साथ तालमेल बिठाएं, अपने कुत्ते के साथ तालमेल बिठाएं।
यह सरल कौशल, यह सरल प्रक्रिया, आपके जीवन में मौजूद सभी महिलाओं के साथ आपके संबंधों को गहराई से बदल सकती है, और डेटिंग और विवाह के पूरे परिदृश्य को बदल सकती है। अधिकांश पुरुष अपना समय महिलाओं को प्रभावित करने, केवल अपने बारे में बोलने और अंततः उन्हें निराश करने में व्यतीत करते हैं। यह ठीक उसके विपरीत है जो महिलाएं चाहती हैं। सीधे शब्दों में कहें तो, सुनना बोलने से कहीं अधिक आकर्षक है। प्रश्न पूछना अपनी प्रशंसा करने से कहीं अधिक आकर्षक है। उसके प्रति सच्ची रुचि दिखाना, उसे रोचक लगने की कोशिश करने से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।
जैसा कि हमने पहले भी कहा है, अगर आप किसी महिला के साथ अपना रिश्ता लंबे समय तक चलाना चाहते हैं, तो उसे आपको जानना और आपके साथ सुरक्षित महसूस करना ज़रूरी है। भावनात्मक सुरक्षा, भावनात्मक जुड़ाव की तरह ही, एक-दूसरे को समझने की प्रक्रिया से बनती है। जब कोई महिला आपका ध्यान आकर्षित करने की कोशिश करती है, जब वह भावनात्मक रूप से आपसे जुड़ने का प्रयास करती है और आप उसकी कोशिश को स्वीकार करते हैं, तो यह आपके भरोसेमंद होने और भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करने का प्रमाण है। अगर आप उसे

निश्चित रूप से रिश्ते को खत्म करने वाला कारण है। हम उस डर की बात कर रहे हैं कि आप उसे भावनात्मक रूप से चोट पहुँचाएँगे। वह डर कि वह आपके साथ सुरक्षित नहीं है। यह बुनियादी जैविक प्रक्रिया है, और हम अगले अध्याय में एक महिला के मस्तिष्क में मौजूद भय केंद्र के बारे में और विस्तार से बात करेंगे। अभी के लिए, इतना जानना ही काफी है कि अगर उसे लगता है कि आप उससे झूठ बोल रहे हैं, दिखावा कर रहे हैं, ज़िम्मेदारी नहीं ले रहे हैं, उसकी भावनाओं को नज़रअंदाज़ कर रहे हैं, या किसी भी तरह से रिश्ते में पूरी तरह से शामिल नहीं हैं—तो आपका यौन जीवन खराब हो जाएगा। और कोई भी पुरुष ऐसा नहीं चाहता।
पुरुषों की क्या इच्छाएं होती हैं?
हमने अपने शोध से यह स्पष्ट कर दिया है कि पुरुष क्या चाहते हैं: कम लड़ाई-झगड़ा और ज़्यादा सेक्स। लेकिन व्यापक रूप से कहें तो, एक पुरुष चाहता है कि उसे चाहा जाए और उसकी प्रेमिका उसे प्यार करे, उसकी प्रशंसा करे और उसे वैसे ही स्वीकार करे जैसा वह है। यह कोई रहस्य नहीं है। आप जानते हैं कि यह सच है। आप अपने जीवन की महिलाओं से स्वीकृति चाहते हैं। वास्तव में, आप दुनिया की सभी महिलाओं से स्वीकृति चाहते हैं, लेकिन अभी के लिए आइए हम आपको अपने सबसे करीबी महिला या महिलाओं से स्वीकृति दिलाने में मदद करें, और फिर आप बाकी दुनिया को जीतने के लिए प्रयास कर सकते हैं।
पुरुष भी कम से कम टकराव चाहते हैं। बहुत कम टकराव। आप उसकी unhappiness का कारण नहीं बनना चाहते, और जब वह दुखी होती है, तो आप जो भी गड़बड़ है उसे ठीक करके आगे बढ़ना चाहते हैं। पुरुष महिलाओं की भावनाओं के लिए खुद को जिम्मेदार समझते हैं। और यहीं पर पुरुष बहुत बड़ी गलती करते हैं।

महिलाओं में गहरी भावनाएं होती हैं। पुरुषों में भी गहरी भावनाएं होती हैं, लेकिन वे उन्हें छिपाने में माहिर होते हैं। और जब महिलाओं में गहरी भावनाएं होती हैं, तो पुरुष उन्हें शांत करने के लिए तुरंत हस्तक्षेप करना चाहते हैं। सच कहूँ तो, कभी- कभी महिलाओं की गहरी भावनाएं आपको बुरी तरह डरा देती हैं। अचानक, बिना किसी कारण के, बिना किसी तर्क के, आँसू बहाना और फिर उन्हें शांत करने के लिए दो घंटे की बातचीत करना, किसी भी समझदार पुरुष को इससे ज़्यादा घबरा देने वाली कोई चीज़ नहीं हो सकती। आप तुरंत समस्या की जड़ तक पहुँचना चाहते हैं, लेकिन महिलाएं इस तरह काम नहीं करतीं।
जॉन ने थेरेपी के लिए आए एक दंपत्ति को देखा जो इस समस्या से जूझ रहे थे। पति ने बताया कि जब भी उसकी पत्नी कमरे में आती, वह तनावग्रस्त हो जाता और उसकी शारीरिक स्थिति को निहारने लगता कि कहीं वह उदास तो नहीं है। वह थेरेपी के लिए इसलिए आया था ताकि जॉन यह पता लगा सकें कि उसकी पत्नी मानसिक रूप से अस्वस्थ तो नहीं है। महिला ने बताया कि जब भी वह कमरे में आती, पति एकदम बैटमोबाइल की तरह हो जाता: तुरंत ही सुरक्षा कवच बन जाता, जिससे वह अजेय और अभेद्य हो जाता। उसके पास जाने का कोई रास्ता नहीं था। महिला का दावा था कि पति उसकी बात कभी नहीं सुनता। उसने कहा, "जब मुझे तुम्हारी ज़रूरत होती है, तुम कभी मेरे साथ नहीं होते।" पति का दावा था कि वह हमेशा उसकी बात सुनता है।
जॉन जब उस दंपत्ति को एक साथ देख रहा था, तो यह स्पष्ट हो गया कि उसके भावों के प्रति पुरुष का रवैया अधीर था; उसका रवैया कुछ ऐसा था जैसे वह पूछ रहा हो, "अब क्या होगा?" वह चिड़चिड़ा था। उसकी बातें सुनते हुए, वह खुद को उसकी नकारात्मक, दुखी अवस्था को सकारात्मक और आशावादी अवस्था में बदलने के लिए जिम्मेदार

मानता था। उसका मानना था कि पति के रूप में उसकी भूमिका उसे खुश रखना है, इसलिए जब वह दुखी होती थी, तो वह समस्या का समाधान सुझाता था और बताता था कि अगर वह उसी स्थिति में होता तो कैसा महसूस करता।
क्या यह तर्कसंगत लगता है?
बहुत बड़ी गलती।
वह आदमी ज्ञान भरी सलाहों से भरा हुआ था, जैसे, "जब दुनिया आपको बुरी परिस्थितियाँ दे, तो बस उन्हीं के साथ आगे बढ़ो।" इस सलाह से उसकी पत्नी को ज़रा भी राहत नहीं मिली कि उसकी बात सुनी जा रही है। बल्कि, इससे उसे लगा कि वह उसे परेशान होने के लिए मूर्ख समझता है, इसलिए उसे इतना भावुक होने पर शर्मिंदगी महसूस हुई। यह आदमी क्या अलग कर सकता था? वह उसके लिए कैसे मौजूद रह सकता था? अपनी विश्वसनीयता कैसे साबित कर सकता था? बात तालमेल की है। हमेशा तालमेल की ही होती है। उसे अपनी पत्नी पर ध्यान देना था— दूसरे शब्दों में, उस पर गौर करना था। उसे उसकी ओर मुड़ना था। उसे समझना था। उसे बिना किसी बचाव के सुनना था। उसे सहानुभूति दिखानी थी। उसे समस्या का समाधान करने की ज़रूरत नहीं थी। उसे दार्शनिक बातें करने की ज़रूरत नहीं थी। उसे व्यक्तिगत रूप से लेने की ज़रूरत नहीं थी। उसे उसे या उसकी भावनाओं को या उसकी तथाकथित "मानसिक समस्याओं" को ठीक करने की ज़रूरत नहीं थी। उसे बस इतना जानना था कि वह कम अकेलापन महसूस करना चाहती है।
इन बातों को जानना बहुत राहत देता है, क्योंकि इसका मतलब है कि आप पर दबाव काफी कम हो गया है। और इसका लाभ भी बहुत बड़ा है। जब आप अपने रिश्ते को समझ लेते हैं, तो आपके साथ रहने वाली महिला सुरक्षित महसूस करती है। जब वह सुरक्षित महसूस करती है, तो आपके लिए सब कुछ आसान हो जाता है और जीवन सुखद हो जाता है। यौन संबंध

भी अच्छे होते हैं। आपका रिश्ता आनंदमय, खुशियों से भरा और खुशनुमा हो जाता है।
अगर आपका किसी महिला के साथ घनिष्ठ संबंध है, तो आपको उसकी (और अपनी भी) सभी भावनाओं को उनके कच्चे, कुरूप रूप में देखने का मौका मिलेगा। उनसे डरें नहीं। यह न सोचें कि आप उसे तार्किक कारण बता सकते हैं कि ये भावनाएँ क्यों नहीं होनी चाहिए। स्वीकार करना ही कुंजी है। जैसे-जैसे आप उसकी भावनाओं को स्वीकार करना सीखेंगे, वैसे-वैसे आप अपनी भावनाओं को भी स्वीकार करना सीख जाएंगे। महिलाओं की भावनाएँ अक्सर पुरुषों से अधिक तीव्र होती हैं; इस अंतर का एक हार्मोनल आधार है। बचपन के खेल में आप लिंगों के बीच इन भावनात्मक अंतरों को देख सकते हैं। इसे समझने के लिए, आइए उन खेलों पर एक नज़र डालें जो जॉन ने खेल के मैदान में अवकाश के दौरान बच्चों को खेलते हुए देखा था। बच्चों से सीखें
सबसे पहले, आइए आठ साल के लड़कों को देखें। इस उम्र के लड़के अक्सर गेंद से दौड़-भाग और पीछा करने वाले खेल खेलते हैं। इसका एक उदाहरण है 'मॉब' नाम का एक काल्पनिक खेल। एक लड़के को गेंद मिलती थी और लगभग 30 अन्य लड़कों का काम होता था कि वे समूह बनाकर उसका पीछा करें और किसी भी तरह से उससे गेंद छीन लें। एक बार 'मॉब' में घिर जाने पर, लड़का या तो गेंद को पकड़े रहता था या उसे अपने किसी दोस्त को पास कर देता था, जो फिर 'इट' बन जाता था और पीछा करने का लक्ष्य बन जाता था। इस खेल को खेलने के लिए लड़कों को एक बड़े मैदान की ज़रूरत होती थी। मुख्य गतिविधि थी जी-जान से दौड़ना।
वे खेल को लेकर बहुत गंभीर थे, लेकिन खूब हँसी-मज़ाक भी हो रहा था। पर कभी-कभी कोई लड़का ज़रूरत से ज़्यादा भावुक हो जाता था।

ज़्यादातर बच्चे इस रुकावट को नज़रअंदाज़ करके खेल खेलते रहते थे, यह सोचकर कि सब ठीक हो जाएगा। लेकिन कभी-कभी लड़के सीधे उनकी भावनाओं से निपटते थे। उदाहरण के लिए, एक दिन ब्रायन नाम का एक बच्चा ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा। गेब नाम का एक और बच्चा, जो इस अव्यवस्थित अराजकता का स्व-घोषित कप्तान था, चिल्लाकर सबको रोक दिया, “अरे सब लोग! रुको!” और ब्रायन के पास गया। उसने पूछा, “क्या बात है?” ब्रायन ने आँसुओं के बीच कहा, “मुझे कभी गेंद नहीं मिलती।” तब गेब ने दूसरे बच्चों से चिल्लाकर कहा, “चलो! बस इस बार ब्रायन को गेंद मिलेगी। ये रही गेंद। ठीक है, अब तुम्हारी बारी है, ब्रायन। चलो!”
और वे चल पड़े। समस्या हल हो गई। भावनाओं पर काबू पा लिया गया। लड़कों का लक्ष्य किसी भी कीमत पर खेल को जारी रखना था। भावनाएँ खेल में बाधा बन रही थीं। रोना किसी अवांछित जोंक की तरह था जो किसी पर चिपक गया हो और मज़ा किरकिरा कर रहा हो। लक्ष्य था उस जोंक से छुटकारा पाना और खेल जारी रखना। यह बात पुरुषों पर लागू होती है, चाहे वे 8 साल के हों या 48 साल के। पुरुषों का लक्ष्य आमतौर पर भावनाओं को त्याग देना होता है ताकि खेल और मज़ा (रिश्ता) जारी रह सके।
अब आइए, उसी खेल के मैदान में 8 साल की बच्चियों को देखें। लीज़ा और कैथी हॉपस्कॉच खेल रही थीं तभी कैथी रोने लगी। "क्या हुआ?" लीज़ा ने पूछा। "तुमने मुझे ठेस पहुँचाई," कैथी ने कहा। "मैंने ऐसा कैसे किया?" लीज़ा ने पूछा। कैथी ने बताया कि वह चाहती थी कि लीज़ा भी वही हेयर क्लिप लगाए जो उसने लगाई थी, और वह लीज़ा के लिए घर से एक अतिरिक्त क्लिप लाई थी। उसे उम्मीद थी कि लीज़ा इसे इस बात के प्रतीक के रूप में लगाएगी कि वे सबसे अच्छी दोस्त हैं। लीज़ा ने कहा कि उसे बालों में हेयर क्लिप

लगाना पसंद नहीं है। कैथी और ज़ोर से रोने लगी। "लेकिन मैं सच में सबसे अच्छी दोस्त बनना चाहती हूँ," लीज़ा ने कहा।
बात यहीं खत्म नहीं होती। लड़कियाँ अपनी पहली मुलाकात और दोस्ती की कहानी सुनाती हैं। वे स्लीपओवर के बारे में बात करती हैं, तय करती हैं कि किसके घर पर स्लीपओवर होगा और स्लीपओवर के दौरान वे साथ में क्या करेंगी। वे तय करती हैं कि एक दिन वे भाइयों से शादी करेंगी ताकि बहनें बन सकें। यह सिलसिला चलता रहता है। हॉपस्कॉच का खेल तो कब का भुला दिया जाता है। यह तो बस रिश्ते का एक हिस्सा बनकर रह जाता है। और भावनाएँ एक-दूसरे के करीब आने का ज़रिया बन जाती हैं। ये अंतरंगता का आधार हैं, और यही असली वजह है कि लड़कियाँ यह खेल खेलती हैं: एक-दूसरे से जुड़ाव महसूस करने के लिए। खेल तो ठीक है, लेकिन अक्सर यह रिश्ते की गहराई को समझने का एक बहाना मात्र होता है। लड़कियों के लिए, लक्ष्य खेल नहीं है और खेल रोकना कोई कमी या मज़ा किरकिरा करने वाली बात नहीं है। भावनाएँ लड़कियों के लिए कोई समस्या नहीं हैं। वे एक अच्छी बात हैं, अंतरंगता का एक अवसर हैं। लड़कियों के लिए, भावनाओं को व्यक्त करने के लिए जोखिम उठाना, खुलकर बात करना और एक-दूसरे पर भरोसा करना ज़रूरी है। यह एक अच्छा संकेत है कि रिश्ता गहरा रहा है। आखिरकार, कैथी और लिसा हेयर क्लिप की समस्या का हल निकाल सकती हैं। लिसा हेयर क्लिप को अपनी जेब में रखने के लिए राज़ी हो सकती है। लेकिन अगर वे कभी कोई हल निकाल भी पाती हैं, तो वह उतना महत्वपूर्ण नहीं है।
तल - रेखा
पुरुष अक्सर पूछते हैं, "जब महिलाएं भावुक होती हैं तो वे क्या हासिल करना चाहती हैं?" यह पूरी तरह से पुरुषों का सवाल है।

महिलाएं इस सवाल से हैरान रह जाती हैं। जब पुरुष किसी महिला को "भावुक" कहते हैं, तो उनका मतलब खुशी, मस्ती, खेल, हास्य, रुचि, उत्साह, रोमांच, वासना या जुनून जैसी भावनाओं से नहीं होता। उनका मतलब सकारात्मक भावनाओं से नहीं होता। पुरुषों को महिलाओं द्वारा इन भावनाओं को व्यक्त करने में कोई आपत्ति नहीं होती।
पुरुषों को उदासी, क्रोध, भय, निराशा, ईर्ष्या, अकेलापन, शर्म और असुरक्षा जैसी तथाकथित "नकारात्मक" भावनाओं से परेशानी होती है। ये ऐसी भावनाएँ हैं जिन्हें कई पुरुष बिल्कुल भी महसूस नहीं करना चाहते, और इनके बारे में लगातार बात करना या सोचना तो दूर की बात है। अधिकांश पुरुषों का मानना है कि इन भावनाओं के बारे में बात करने से मामला और बिगड़ जाएगा। लेकिन यह सच नहीं है।
लेकिन अधिकतर महिलाएं इन भावनाओं के बारे में ऐसा नहीं सोचतीं। चलिए, स्पष्ट बात करते हैं। सीधे मुद्दे पर आते हैं: एक महिला के लिए कोई भी भावना नकारात्मक नहीं होती। एक महिला के लिए भावुक होने का कोई अर्थ नहीं होता। भावनाएं तो बस होती हैं। महिलाओं के लिए ये सांस लेने जितनी ही स्वाभाविक हैं।
भावनाएं घनिष्ठता के अवसर होती हैं। इस बात को दोहराना जरूरी है। ये भावनात्मक जुड़ाव बनाने के अवसर हैं, और ये आपकी विश्वसनीयता प्रदर्शित करने के अवसर भी हैं।
अंततः, दो लोगों के बीच किसी भी रिश्ते में कुछ न कुछ समस्याएँ तो होंगी ही। कोई भी दो लोग हर बात पर सहमत नहीं हो सकते। लक्ष्य दूसरे व्यक्ति को अपने जैसा बनाना नहीं है। लक्ष्य उस अद्वितीय, अद्भुत, चिड़चिड़े, जटिल, निराशाजनक और आकर्षक व्यक्ति को समझना है जिसके साथ आप रिश्ते में हैं। क्या यह उबाऊ

नहीं होगा यदि आप अपने ही क्लोन से डेटिंग कर रहे हों, या इससे भी बुरा, अपने ही क्लोन से शादी कर लें? चूंकि आप खुद को क्लोन नहीं कर सकते, तो आप क्या कर सकते हैं? आप उसे समझने की कोशिश कर सकते हैं। जब आप उसे अपने जैसा बनाने की कोशिश करना छोड़ देते हैं, तब आप उसके असली स्वरूप को समझ पाते हैं। तभी असली जादू होता है।
जब भी संदेह हो, हॉपस्कॉच की कहानी याद रखें। अपने बालों में एक हेयर क्लिप लगाएं और जब आपकी महिला को आपकी ज़रूरत हो, तब उसके साथ उपस्थित रहें और उसकी भावनाओं को समझें। यही एक महिला के दिल को समझने का अर्थ है।

महिलाओं की सबसे बड़ी चाहत: भरोसेमंदता। आप जो कहते हैं वही बनकर और जो करने का वादा करते हैं वही करके आप भरोसेमंदता का प्रदर्शन करते हैं। आप उपस्थित होते हैं और अपने असली रूप में सामने आते हैं।
भरोसेमंद होने का रहस्य: सामंजस्य। महिलाओं को भावनात्मक रूप से जुड़ाव और सुरक्षा का एहसास होना चाहिए। यह सामंजस्य के माध्यम से संभव है। जब कोई महिला आपसे जुड़ना चाहती है, खासकर जब वह किसी बात से परेशान हो, तो आप सामंजस्य स्थापित करें: आप उस पर ध्यान दें, शारीरिक रूप से उसकी ओर मुड़ें, प्रश्न पूछकर उसे समझने का प्रयास करें, बिना किसी रक्षात्मकता के उसकी बात सुनें, और उसकी भावनाओं को स्वीकार करके और उनकी पुष्टि करके सहानुभूति दिखाएं।
अपनी बड़ाई मत करो। महिलाओं को भी आपके साथ शारीरिक रूप से सुरक्षित महसूस करने की ज़रूरत होती है। एक हीरो कभी भी किसी महिला को डराने या अपनी बात मनवाने के लिए अपने कद या आवाज़ का इस्तेमाल नहीं करता। शारीरिक सुरक्षा की कमी महिलाओं के साथ रिश्ते को खत्म कर देती है।
भरोसेमंद होना = कम झगड़े और ज़्यादा सेक्स। जब कोई महिला आपसे भावनात्मक रूप से जुड़ी हुई महसूस करती है और जब आप अपना भरोसेमंद होना साबित करते हैं, तो नतीजा होता है कम झगड़े और ज़्यादा सेक्स। हर तरह से फ़ायदा।

आप शून्य हो सकते हैं यदि... आप उसकी भावनाओं को नजरअंदाज करते हैं या तुरंत उन्हें ठीक करने की कोशिश करते हैं।
आप डराने-धमकाने के लिए अपनी आवाज, कद-काठी या ताकत का इस्तेमाल करते हैं।
जब वह आपसे बात करने की कोशिश कर रही होती है तो आप अपना ईमेल चेक करते हैं या अन्य ऐसे तरीकों से उसे ध्यान नहीं देते हैं जब उसे इसकी आवश्यकता होती है या वह इसके लिए पूछती है।
आप तब नहीं आते जब आप कहते हैं कि आप आएंगे।
जब तुम उसके साथ होते हो तो तुम दूसरी महिलाओं को देखते हो।
आप राज़ रखते हैं।
तुम झूठ बोलते हो।
तुम धोखा देते हो।
आप धोखा देने के बारे में झूठ बोलते हैं।

अध्याय दो

अपनी खुद की सोच रखने वाली

एक महिला के मस्तिष्क को समझने की कला

शुरू में ही यह बात स्पष्ट कर दें—हम पुरुष और महिला मस्तिष्क के बारे में प्रचलित किसी भी रूढ़िवादिता को बढ़ावा नहीं देने वाले हैं। आप समझ ही गए होंगे कि हम किन रूढ़िवादिताओं की बात कर रहे हैं।
अगर आपको दो दिमाग मिल जाएं (ऐसा हो सकता है) और आप दोनों को अपने हाथों में उठा लें, तो उनमें से किसी का भी लिंग बताना नामुमकिन होगा। एक नीला नहीं होगा और दूसरा गुलाबी। एक घोंघे, पिल्ले की पूंछ और चीनी, मसाले और अच्छी-अच्छी चीजों से बना नहीं होगा। नर और मादा दोनों के दिमाग तीन मुख्य भागों से बने होते हैं— सेरेब्रम, सेरेबेलम और ब्रेन स्टेम। एक वयस्क दिमाग (चाहे वह नर हो या मादा) में लगभग 100 अरब न्यूरॉन्स होते हैं जो 100 ट्रिलियन बिंदुओं पर जुड़े होते हैं। वैसे तो नर के दिमाग मादा के दिमाग से 10 प्रतिशत बड़े होते हैं, लेकिन इसे लिंग के आधार पर बुद्धिमत्ता में अंतर का सबूत न समझें। नर के हाथ मादा के हाथों से लगभग 10 प्रतिशत बड़े होते हैं। नर का धड़ भी लगभग 10 प्रतिशत बड़ा होता है। ज्यादातर मामलों में, नर मादा से बड़े होते हैं, और दिमाग भी इसका अपवाद नहीं है।
जहां तक बुद्धिमत्ता का सवाल है, मस्तिष्क का आकार मायने नहीं रखता।
तो हमने यह तो स्थापित कर लिया है कि एक महिला के मस्तिष्क में वही भाग होते हैं जो एक पुरुष के मस्तिष्क में होते हैं, लेकिन दो महत्वपूर्ण क्षेत्रों में यह कुछ अलग तरह से काम करता है: लय

और भय। इन दो क्षेत्रों के महत्व को समझें और आप एक महिला के मस्तिष्क को समझने के लिए हीरो का बैज प्राप्त करेंगे।
लय
सभी मनुष्यों और स्तनधारियों के शरीर कई मायनों में लयबद्ध होते हैं। हम लयबद्ध रूप से सांस लेते हैं, हमारा दिल लयबद्ध रूप से धड़कता है, हमारे चलने के कदम लयबद्ध होते हैं, हमारे मस्तिष्क की तरंगें लयबद्ध होती हैं, हमारे सोने-जागने के चक्र लयबद्ध होते हैं, और हमारे अधिकांश अंतःस्रावी (हार्मोन) तंत्र लयबद्ध होते हैं। हालांकि, महिलाओं की लयबद्धता पुरुषों की तुलना में अधिक जटिल होती है, क्योंकि उनके हार्मोन का स्तर प्रत्येक माह उनके मासिक धर्म चक्र के दौरान घटता-बढ़ता रहता है।
जी हां। हम मासिक धर्म चक्र के बारे में बात करने जा रहे हैं। उनके मासिक धर्म चक्र और हार्मोन की लय को समझें, और आप यह समझ पाएंगे कि उन्हें क्या पसंद है और क्या नापसंद।
महिलाओं के तीन प्रमुख हार्मोन—एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन—एक महिला के दैनिक जीवन को निर्धारित करते हैं: उसके लिए क्या मायने रखता है; वह कितनी मिलनसार या सक्रिय है; उसकी ज़रूरतें क्या हैं; और वह क्या, कब और किससे चाहती है। आपने बिल्कुल सही पढ़ा—टेस्टोस्टेरोन, जिसे अक्सर पुरुष हार्मोन कहा जाता है, महिलाओं के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण हार्मोन है। मासिक धर्म चक्र के पहले दो हफ्तों के दौरान (जब एस्ट्रोजन का स्तर चरम पर होता है), महिलाएं अधिक मिलनसार, बातूनी, सामाजिक रूप से अधिक सहज, शांत और भावनात्मक रूप से अधिक संवेदनशील होती हैं। मासिक धर्म चक्र के दूसरे दो हफ्तों के दौरान (जब प्रोजेस्टेरोन का स्तर चरम पर होता है), महिलाएं अधिक

चिड़चिड़ी, अधिक तनावग्रस्त और कम शांत हो सकती हैं, साथ ही वे अकेले रहना अधिक पसंद करती हैं। वे अपने आंतरिक विचारों में अधिक मग्न और अधिक रचनात्मक भी हो सकती हैं। यह एक सामान्य दिशानिर्देश है और हर महिला में अलग-अलग होता है; उम्र बढ़ने और रजोनिवृत्ति के शुरुआती और अंतिम चरणों से गुजरने के साथ भी इसमें बदलाव आता है। कई महिलाओं को रजोनिवृत्ति के शुरुआती चरणों (40 से 50 वर्ष की आयु) में चिड़चिड़ापन और अनिद्रा की समस्या बढ़ जाती है, जो तनाव से और भी बढ़ जाती है। एक सच्चा साथी अपनी रजोनिवृत्ति से गुजर रही साथी को अपना ख्याल रखने, अधिक नींद लेने में मदद करता है और उसके मूड को व्यक्तिगत रूप से नहीं लेता। एक महिला की ज़रूरतें और भावनाएं उसके मासिक धर्म चक्र के दौरान बदल सकती हैं, हालांकि कुछ महिलाओं के लिए ये अंतर बहुत अधिक हो सकते हैं और दूसरों के लिए मुश्किल से ही ध्यान देने योग्य हो सकते हैं। ओव्यूलेशन के समय, महिलाएं अधिक भावुक हो सकती हैं और संभवतः यौन इच्छा में भी अधिक रुचि ले सकती हैं, जिसकी विस्तृत चर्चा हम अगले भाग, "यौन और हार्मोन" में करेंगे। मासिक धर्म से ठीक पहले जब प्रोजेस्टेरोन का स्तर गिरने लगता है, तो महिलाओं में भावनात्मक संवेदनशीलता, चिड़चिड़ापन, तनाव और उदासी का अनुभव होना आम बात है—जिसे आमतौर पर पीएमएस या प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम कहा जाता है। यह सिर्फ एक दिन के लिए हो सकता है या मासिक धर्म शुरू होने से पहले पूरे दो सप्ताह तक अप्रिय रूप से बना रह सकता है। इन लक्षणों में हल्के से लेकर गंभीर अवसाद और चिंता शामिल हो सकते हैं। सिरदर्द, पीठ दर्द, ऐंठन और पेट फूलना जैसे शारीरिक लक्षण भी हो सकते हैं। पीएमएस को कम करने के लिए महिलाएं कई उपाय कर सकती हैं, जैसे व्यायाम, कैफीन से परहेज, बी विटामिन, हर्बल दवाएं या

□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ (□□ □□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □ □□), □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ (□□ □□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□), □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□? □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□,

□□□	□□□
"□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□□□, '□□ □□□ □□ □□□□□□□' □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□"	□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□

अगर आप उसके हार्मोनल उतार-चढ़ाव से निपटने में उसका साथ दे सकते हैं, तो आप पुरुषों में हीरो साबित होंगे।
हर महिला का मासिक चक्र 28 दिनों का नहीं होता (सामान्य चक्र 20 से 40 दिनों तक का हो सकता है), और न ही हर महिला में पीएमएस के लक्षण एक जैसे होते हैं। सामान्य स्वास्थ्य, तनाव का स्तर और दवाइयाँ (गर्भनिरोधक गोलियाँ सहित) भी महिला के मासिक चक्र को प्रभावित कर सकती हैं, जिसमें इसकी अवधि और इसके दौरान अनुभव की जाने वाली भावनात्मक तीव्रता दोनों शामिल हैं। संक्षेप में: ऐसा कोई निश्चित नियम नहीं है जो सभी महिलाओं पर लागू हो, और आपके लिए सबसे अच्छा यही होगा कि आप जिस महिला के साथ रिश्ते में हैं, उसके मासिक चक्र और ज़रूरतों को समझें—साथ ही यह भी जान लें कि सभी नियम बिना किसी पूर्व सूचना के बदल सकते हैं। आपको यह याद रखना होगा कि जिस महिला के साथ आप पिछले सप्ताह रिश्ते में थे, हो सकता है कि वह इस सप्ताह रिश्ते में न हो। केवल एक ही चीज़ स्थिर है, वह है परिवर्तन। और आप उसके मिजाज को जितना कम व्यक्तिगत रूप से लेंगे, उतना ही आपके लिए बेहतर होगा।
मानें या न मानें, उसके मिजाज का आमतौर पर आपसे कोई लेना-देना नहीं होता।

“नहीं, वह यहाँ पर हंगामा नहीं कर रहा है। उसकी पत्नी ने उसे महिलाओं के लिए स्वच्छता उत्पाद खरीदने भेजा है।” हार्मोन और सेक्स
महिलाओं की यौन इच्छा पर हार्मोन का प्रभाव पुरुषों की सोच से कहीं अधिक गहरा होता है। हार्मोन के उतार-चढ़ाव और भावनात्मक स्थिति में होने वाले चक्रीय परिवर्तन उनकी यौन इच्छा और यौन ग्रहणशीलता को प्रभावित कर सकते हैं। एक उदाहरण के तौर पर, ओव्यूलेशन के दौरान महिलाएं आक्रामक (अल्फा) पुरुषों की ओर अधिक आकर्षित होती हैं, जबकि ओव्यूलेशन न होने पर वे दयालु, सौम्य और स्नेहशील (बीटा) पुरुषों की ओर अधिक आकर्षित होती हैं। यह एक प्राकृतिक चक्र का परिणाम हो सकता है, जिसकी उत्पत्ति महिलाओं की उन दीर्घकालिक आवश्यकताओं से हुई है, जिनमें वे ऐसे

बच्चे पैदा करना चाहती हैं जो जीवित रहने के लिए पर्याप्त रूप से मजबूत हों—और ऐसे पुरुषों को पाना चाहती हैं जो उनके बच्चों से प्यार करें और उनकी रक्षा करें ताकि उनका विकास सुनिश्चित हो सके। ये स्पष्ट रूप से सचेत विकल्प नहीं हैं, और महिलाएं निश्चित रूप से इन अचेतन आवेगों को नियंत्रित कर सकती हैं, लेकिन पुरुषों के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि वे हर दिन बैठक कक्ष या शयनकक्ष में एक ही महिला से नहीं मिलते हैं। और न ही वह हर दिन एक ही पुरुष को चाहती है। उनकी ज़रूरतें, भावनाएँ और विचार उनके मासिक चक्र के अनुसार भिन्न हो सकते हैं।
यह समझना भी ज़रूरी है कि किसी भी समय अल्फा और बीटा पुरुष की इस बदलती ज़रूरत का मतलब यह नहीं है कि एक महिला को दो अलग-अलग पुरुषों की ज़रूरत है। बल्कि इसका मतलब यह हो सकता है कि आपको उसके हार्मोन्स के उतार-चढ़ाव को समझना होगा और अल्फा और बीटा दोनों तरह के पुरुष बनने होंगे। यही तो हीरो करते हैं, वो जो अपनी महिलाओं के साथ न सिर्फ भावनात्मक रूप से, बल्कि शारीरिक रूप से भी तालमेल बिठाना जानते हैं। हो सकता है कि एक दिन वो आपसे रक्षक की भूमिका निभाने को कहे, जब आप दोनों फिल्म देखकर देर से घर लौट रहे हों, और किसी दूसरे दिन वो आपसे प्यार जताने वाले की भूमिका निभाने को कहे, जैसे सोफे पर उसके साथ बैठकर बातें करना और उसकी भावनाओं के बारे में चर्चा करना।
इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि पुरुष महिलाओं की दुनिया में इतने खोए हुए महसूस करते हैं।
शोध से पता चला है कि पुरुष, भले ही अचेतन रूप से ही सही, महिलाओं के ओव्यूलेशन के समय को जान लेते हैं। 'इवोल्यूशन एंड ह्यूमन बिहेवियर' नामक पत्रिका में प्रकाशित एक अध्ययन में स्ट्रिप क्लबों में महिलाओं द्वारा दी गई लगभग 5,300 लैप डांस से

प्राप्त टिप राशि का विश्लेषण किया गया। नर्तकियों ने अपने मासिक धर्म चक्र, काम के घंटे और टिप राशि का रिकॉर्ड रखा और पाया कि ओव्यूलेशन के दौरान उन्हें टिप के रूप में 80 प्रतिशत अधिक राशि प्राप्त हुई। मासिक धर्म के दौरान उन्हें सबसे कम राशि प्राप्त हुई। और सबसे रोचक बात यह है कि गर्भनिरोधक गोलियां लेने वाली महिलाओं को मिलने वाली टिप राशि में कोई बदलाव नहीं हुआ। (गर्भनिरोधक गोलियां लेने वाली महिलाओं में ओव्यूलेशन नहीं होता है और उनके हार्मोन अपेक्षाकृत स्थिर रहते हैं।) ऐसा लगता है कि ओव्यूलेशन से जुड़े हार्मोनल परिवर्तनों से केवल महिलाएं ही प्रभावित नहीं होती हैं।
चाहे पुरुष अनजाने में महिलाओं के ओव्यूलेशन को भांप रहे हों या महिलाओं के ओव्यूलेशन के कारण वे ऐसी हरकतें कर रहे हों जिससे उनकी उत्तेजना बढ़ रही हो, सतह के नीचे जितना आप सोचते हैं उससे कहीं अधिक कुछ चल रहा है। कई जोड़े ओव्यूलेशन के दौरान अपने यौन संबंध में तीव्रता बढ़ने की बात कहते हैं, लेकिन महिलाएं केवल ओव्यूलेशन के दौरान ही उत्तेजित नहीं होतीं। अन्य प्राइमेट्स के विपरीत, मनुष्य "एस्ट्रस" (गर्मी) की अवस्था में नहीं जाते हैं, और कई महिलाएं अपने मासिक चक्र के अन्य समयों में भी उतनी ही कामुक होती हैं, जिसमें मासिक धर्म के दौरान भी शामिल है। यह ध्यान रखना चाहिए कि रजोनिवृत्ति के साथ कई महिलाओं की यौन इच्छा में हार्मोनल रूप से प्रभावित कमी आती है, हालांकि यह सभी महिलाओं में एक जैसा नहीं होता। अच्छी खबर यह है कि महिलाएं (जब तक वे योनि के सूखेपन में मदद ले रही हैं - थोड़ा सा एस्ट्रोजन क्रीम बहुत काम आता है) रजोनिवृत्ति के बाद भी पहले की तरह ही यौन संबंध का आनंद लेती हैं। उन्हें बस उस

अवस्था तक पहुंचने के लिए थोड़ी अधिक प्रेरणा की आवश्यकता हो सकती है।
एक और महत्वपूर्ण हार्मोन जिसके बारे में जानना आवश्यक है, वह है टेस्टोस्टेरोन। जैसा कि हमने पहले बताया, टेस्टोस्टेरोन केवल पुरुषों में ही नहीं पाया जाता। यह वास्तव में पुरुषों और महिलाओं दोनों में यौन इच्छा का मुख्य कारक है, लेकिन पुरुषों में औसतन महिलाओं की तुलना में 10 से 100 गुना अधिक टेस्टोस्टेरोन होता है।
पुरुषों के मस्तिष्क में यौन स्वास्थ्य से जुड़े केंद्र (हाइपोथैलेमस में पाए जाते हैं) महिलाओं के केंद्रों से दोगुने बड़े होते हैं, और वास्तव में अधिकांश पुरुष महिलाओं की तुलना में लगभग छह गुना अधिक बार यौन संबंध के बारे में सोचते हैं। जैसा कि हास्य अभिनेता बिली क्रिस्टल ने एक बार कहा था, "महिलाओं को यौन संबंध के लिए एक कारण चाहिए होता है। पुरुषों को बस एक जगह चाहिए होती है।" और हालांकि आम तौर पर पुरुषों में महिलाओं की तुलना में यौन इच्छा अधिक होती है, लेकिन यह कोई नियम नहीं है। ऐसे कई जोड़े हैं जहां महिला की यौन इच्छा उसके साथी की इच्छा के बराबर या उससे अधिक होती है - और यह भी सामान्य है।
पुरुषों में, यौन और दृष्टि से संबंधित मस्तिष्क के केंद्र आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े होते हैं, यही कारण है कि महिलाओं को देखकर ही पुरुष उत्तेजित हो जाते हैं। और यद्यपि महिलाएं आकर्षक पुरुषों की सराहना करती हैं, लेकिन किसी पुरुष का रूप-रंग ही एकमात्र कारण नहीं है जिससे कोई महिला उसकी ओर आकर्षित होती है। हम अध्याय 5 में इस विषय पर विस्तार से चर्चा करेंगे, जहां हम आकर्षण के विज्ञान के बारे में जानेंगे।

यह भी सच है कि किशोरावस्था और युवावस्था के दौरान पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर अधिक होता है, और परिणामस्वरूप, यौन इच्छा भी इसी उम्र में चरम पर होती है। महिलाओं में, यौन इच्छा तीस वर्ष की आयु तक चरम पर नहीं पहुंचती, जिससे दीर्घकालिक संबंधों के परिपक्व होने पर दिलचस्प चुनौतियां और अवसर मिलते हैं। अक्सर पुरुष और महिलाएं पाते हैं कि चालीस और पचास वर्ष की आयु में प्रवेश करते ही उनकी यौन इच्छाएं अधिक समान हो जाती हैं।
महिलाएं और भय
लिन और माइक दोनों पचास वर्ष से अधिक आयु के हैं, बीस वर्ष से अधिक समय से विवाहित हैं, और अपने रिश्ते और वैवाहिक जीवन के उतार-चढ़ाव की कहानियों से परिपूर्ण हैं। उन्होंने एक मिश्रित परिवार की ज़रूरतों को पूरा करने, दो व्यस्त करियर को संतुलित करने और हमेशा सामने आने वाले वित्तीय मुद्दों से निपटने के लिए संघर्ष किया है। अक्सर, अपने वैवाहिक जीवन के दौरान, ऐसा लगता था मानो वे एक-दूसरे को समझ ही नहीं पा रहे हों। उन्होंने एक पुरुष और एक महिला, एक पति और एक पत्नी के रूप में अपनी भूमिकाएँ निभाने के लिए संघर्ष किया। लिन का मानना था कि वह और माइक एक-दूसरे के विश्वदृष्टिकोण को नहीं समझ पा रहे थे। “ऐसा लगता था जैसे हम अलग-अलग भाषाएँ बोल रहे हों, और आप जानते हैं कि जब आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर रहे होते हैं जो अंग्रेजी नहीं समझता है, तो आप ज़ोर से चिल्लाने लगते हैं, यह सोचकर कि इससे दूसरा व्यक्ति आपकी भाषा समझ जाएगा? हमारे साथ भी कुछ ऐसा ही था। हम दोनों एक विदेशी भाषा बोल रहे थे और इस उम्मीद में ज़ोर-ज़ोर से चिल्ला रहे थे कि दूसरा व्यक्ति जादुई रूप से समझ जाएगा और हमारी भाषा बोलने लगेगा।” लिन आगे कहती हैं, “समस्या

यह थी कि मैं माइक से ऐसे पेश आने की कोशिश कर रही थी जैसे वह एक महिला हो—एक बड़ी, बालों वाली महिला—और मुझे लगता है कि वह मुझे एक कमजोर, दुबले-पतले पुरुष के रूप में देखता था। हम दोनों एक ही जगह अटके हुए थे।”
लिन और माइक दोनों ही अपने वैवाहिक जीवन से निराश थे, जो साझेदारी से ज़्यादा एक अजीब तरह की प्रतिस्पर्धा में बदल गया था। हताशा में, लिन ने माइक को पकड़ा और उसे महिलाओं को समझने पर आधारित एक कार्यशाला में ले गई। माइक को ऐसा लग रहा था मानो वह दशकों से लिन को समझने की कोशिश कर रहा हो, लेकिन वह भी उनके साथ चला गया। उसने सोचा कि कार्यशाला का प्रशिक्षक शायद उसे समझा देगा या बता देगा कि महिलाएं पुरुषों की तरह तर्कसंगत रूप से क्यों नहीं सोच सकतीं।
कार्यशाला का नेतृत्व कर रही महिला ने एक प्रश्न पूछकर शुरुआत की: “यह प्रश्न सबसे पहले पुरुषों के लिए है। आप में से कितने लोगों को कभी अपने जीवन या शारीरिक स्वास्थ्य को लेकर डर लगा है?” कुछ देर के विराम के बाद, कमरे में मौजूद 50 पुरुषों में से कुछ ने हाथ उठाया। “पिछली बार आपको अपने जीवन या शारीरिक स्वास्थ्य को लेकर कब डर लगा था?” कुछ देर तक अजीब सी खामोशी छाई रही, लेकिन अंततः पुरुषों ने भी उत्तर देने के लिए हाथ उठाना शुरू कर दिया।
“खैर, हाई स्कूल के दिनों में एक बार मेरी किसी से हाथापाई हो गई थी,” एक व्यक्ति ने बताया।
एक अन्य व्यक्ति ने कहा, "लगभग 10 साल पहले, एक बार मैंने बहुत ज्यादा शराब पी ली थी और लॉस एंजिल्स के एक बहुत ही खराब इलाके में पहुँच गया था। यह बस एक पल के लिए था।"
एक तीसरे व्यक्ति ने, जो एक पूर्व सैनिक था, कहा, "वियतनाम में।"

जैसे-जैसे हर व्यक्ति जवाब देता गया, यह स्पष्ट होता गया कि यह अजीब सी चुप्पी सवाल का जवाब देने में असहज महसूस करने के कारण नहीं थी, बल्कि इसलिए थी क्योंकि वे उस समय को याद करने के लिए संघर्ष कर रहे थे जब उन्हें अपनी सुरक्षा का डर लगा था। उन सभी व्यक्तियों द्वारा दिए गए उदाहरण 10, 20, 30 या उससे अधिक वर्ष पुराने थे।
इसके बाद उन्होंने महिलाओं से पूछा, “आपमें से कितनी महिलाओं को कभी अपनी जान का डर लगा है?” कमरे में मौजूद हर महिला ने हाथ उठा दिया। “आपमें से कितनी महिलाओं को पिछले 6 महीनों में डर लगा है?” फिर से, सभी ने हाथ उठा दिए। “पिछले महीने में कितना डर लगा?” “पिछले सप्ताह में?” सभी ने हाथ उठा दिए। अंत में उन्होंने पूछा, “आपमें से कितनी महिलाएं इस कार्यशाला में आने के लिए होटल की पार्किंग से गुजरते समय घबराई हुई या डरी हुई थीं?” फिर से, लिन समेत सभी ने हाथ उठा दिए।
माइक दंग रह गया। उसे ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि लिन को भी डर लगता है। उसे खुद तो डर नहीं लगता था, इसलिए उसने मान लिया था कि लिन को भी डर नहीं लगता होगा। उसने उन पलों के बारे में सोचा जब उसने लिन से कहा था कि वह उससे कार में मिलेगा। उन पलों के बारे में जब वे बाहर होते थे और वह सड़क पर उसके आगे चल देता था। माइक बताता है, "उस एक घटना ने हमारे बीच सब कुछ बदल दिया। मुझे एहसास हुआ कि मैं यही मान रहा था कि वह भी दुनिया को उसी नज़रिए से देखती है जिस नज़रिए से मैं देखता हूँ—और यह मेरे लिए एक चौंकाने वाला अनुभव था।"
लिन भी इस बात से उतनी ही हैरान थी कि माइक को 30 सालों में अपनी शारीरिक सेहत को लेकर कभी डर नहीं लगा। “यह उन चीजों में से एक थी जिसने हमें एक-दूसरे को अलग नजरिए से देखने पर मजबूर कर

दिया। हम एक-दूसरे के बारे में और क्या नहीं जानते थे? और क्या सीखना बाकी था?”
उस कार्यशाला में, माइक ने महिलाओं के बारे में एक बेहद महत्वपूर्ण बात सीखी—वे पुरुषों की तुलना में बहुत अलग तरीके से भय का अनुभव करती हैं।
यह एक दुखद सच्चाई है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में दुनिया में अधिक असुरक्षित महसूस करती हैं—और असुरक्षा से हमारा तात्पर्य केवल भावनात्मक असुरक्षा से नहीं है। इस मामले में, हम शारीरिक असुरक्षा की बात कर रहे हैं। एक और दुखद सच्चाई यह है कि 18 वर्ष की आयु तक चार में से एक लड़की यौन शोषण का शिकार हो चुकी होती है, और यदि आप बिना रिपोर्ट किए गए मामलों को भी शामिल करें तो यह संख्या और भी अधिक है (तर्क से ही यह सत्य सिद्ध होता है)। जापान में, महिलाओं के लिए एक विशेष गुलाबी ट्रेन है क्योंकि उन्हें छेड़छाड़ का डर रहता है। सेना में 50 प्रतिशत महिलाएं किसी न किसी रूप में बलात्कार या यौन उत्पीड़न का शिकार हो चुकी हैं। महिलाओं में पुरुषों की तुलना में आघात के बाद पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) विकसित होने की संभावना दोगुनी होती है, जो बदले में उन्हें भविष्य में और भी अधिक भयभीत बना देती है।
इसमें कोई शक नहीं कि महिलाओं ने खतरनाक स्थितियों के प्रति अधिक संवेदनशीलता इसलिए विकसित की ताकि वे सुरक्षित रह सकें। यह कहना मुश्किल है कि इसमें कितना प्राकृतिक प्रभाव है और कितना पालन-पोषण का, लेकिन हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जो महिलाओं को अपनी सुरक्षा और भलाई के लिए डर महसूस करने के लिए तैयार करती है। पुरुषों को आमतौर पर इस तरह से तैयार नहीं किया

क्या करेंगे? इस स्थिति में एक हीरो क्या करेगा? एक हीरो, यह समझते हुए कि किसी महिला की चौंकने पर प्रतिक्रिया उसकी अपनी प्रतिक्रिया से बिल्कुल अलग होती है, दूसरी कार के ड्राइवर से दूर हट जाता है और अपना ध्यान बगल में बैठी महिला को सुरक्षित महसूस कराने पर लगाता है।
पुरुषों को यह समझना चाहिए कि अत्यधिक तनाव से पुरुषों में डर कम हो जाता है, लेकिन जब महिलाएं अत्यधिक तनाव का अनुभव करती हैं तो उनमें डर बढ़ जाता है और भविष्य में भी उनके डरने की संभावना अधिक होती है। तनावपूर्ण परिस्थितियों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं में डर पैदा होने की संभावना अधिक होती है। महिलाएं अपने जीवनकाल में पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक डर का अनुभव करती हैं, और एक बार किसी स्थिति में डर महसूस करने के बाद, भविष्य में वैसी ही स्थिति दोबारा आने पर वे और भी अधिक भयभीत हो जाती हैं।
इस बारे में सोचिए। उस कार्यशाला में शामिल महिलाओं के बारे में सोचिए, जिनमें माइक और लिन ने भाग लिया था और जो रोज़ाना डर महसूस करती थीं। यही महिलाओं की वास्तविकता है, और इसे गहराई से समझने से न केवल महिलाओं के प्रति आपकी समझ बदल सकती है, बल्कि उनके साथ आपके संबंध भी बेहतर हो सकते हैं। पहले अध्याय में हमने बताया था कि महिलाओं को आपके साथ भावनात्मक और शारीरिक रूप से सुरक्षित महसूस करने की आवश्यकता होती है। यह केवल अच्छी सलाह नहीं है, बल्कि यह उनकी जैविक और शारीरिक ज़रूरतों पर आधारित सलाह है, जो आपकी ज़रूरतों से अलग हैं।
एक महत्वपूर्ण अध्ययन में, वर्जीनिया विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक जेम्स कोआन, पीएचडी, हिलेरी शेफर, पीएचडी, और रिचर्ड डेविडसन, पीएचडी के साथ मिलकर, कार्यात्मक एमआरआई

(चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग) मशीन में महिलाओं की निगरानी की, जबकि उन्हें बिजली के झटके के खतरे का सामना करना पड़ रहा था। प्रयोगों के एक समूह में, प्रत्येक महिला ने अपने पति का हाथ पकड़ा; दूसरे में, प्रत्येक महिला ने एक अज्ञात प्रयोगकर्ता का हाथ पकड़ा; और तीसरे में, किसी ने भी महिलाओं का हाथ नहीं पकड़ा। जब एक सुखी विवाहित महिला ने अपने पति का हाथ पकड़ा, तो उसके मस्तिष्क (विशेष रूप से तंत्रिका विज्ञानियों के लिए, एमिग्डाला) में भय की प्रतिक्रिया पूरी तरह से शांत हो गई। जब उसने अपने पति का हाथ पकड़ा, लेकिन खुद को सुखी विवाहित नहीं मानती थी, तो भय की प्रतिक्रिया थोड़ी शांत हुई, लेकिन पूरी तरह से नहीं। जब उसने किसी अजनबी का हाथ पकड़ा, तो उसकी भय की प्रतिक्रिया में कोई बदलाव नहीं आया। यह वैसा ही था जैसा कि किसी का हाथ न पकड़ने पर होता है।
ये परिणाम दर्शाते हैं कि आपका स्पर्श बहुत प्रभावी होता है, और यहां तक कि हाथ पकड़ना भी एक महिला पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। तो, किसी महिला में भय और भय की स्थिति कैसे काम करती है, यह जानने के बाद आप क्या करेंगे? शुरुआत कहाँ से करेंगे?
सबसे पहले, जब कोई महिला डरी हुई हो, तो उसका हाथ पकड़ें।
इससे भी बेहतर होगा कि आप उसे शुरू से ही डर महसूस करने से रोकने में मदद करने की कोशिश करें।

हीरोज़ के लिए चीट शीट
हार्मोन का महिलाओं की दिन-प्रतिदिन की भावनात्मक स्थिति पर पड़ने वाले प्रभाव को समझें। यह जान

लें कि ये प्रभाव हर महिला में अलग-अलग होते हैं और जीवन के विभिन्न चरणों से गुजरते हुए बदलते रहते हैं। उनकी यौन इच्छा और आपसे उनकी अपेक्षाएं भी उनके मासिक चक्र के अनुसार बदलती रहती हैं। उनकी ज़रूरतों को जानने के लिए प्रश्न पूछें।
डर। महिलाएं पुरुषों से अलग तरह से डर का अनुभव करती हैं। महिलाएं आसानी से डर के प्रति संवेदनशील हो जाती हैं, यानी अगर आप दोनों किसी डरावने अनुभव से गुज़रते हैं, तो वैसी ही स्थिति में दोबारा डर महसूस करने की संभावना महिलाओं की दोगुनी हो जाती है। जब कोई महिला डरी हुई हो, तो उसे दिलासा देने से उसके मस्तिष्क की डर की प्रतिक्रिया तुरंत शांत हो सकती है। यह तभी संभव है, जब वह आपसे खुश हो। अगर वह आपसे नाखुश है, तो आपका दिलासा देना शायद कारगर न हो।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...
जब वह किसी तरह से गुस्सा, भावुक या चिड़चिड़ी हो, तो उससे पूछें कि क्या उसे मासिक धर्म हो रहा है या वह "पीएमएस" से गुजर रही है।
आप उसके डर को तर्कहीन बताकर खारिज कर देते हैं।
जब वह डरी हुई या भयभीत होती है तो आप उसे सांत्वना नहीं देते।
आप उसे गलत तरीके से छूते हैं या किसी भी अवांछित यौन गतिविधि में शामिल होते हैं।

सड़क पर साथ चलते समय उसके पीछे या बगल में चलने के बजाय उसके आगे चलें। शिष्टाचार के नियमों के अनुसार पुरुष को आगे चलने के लिए कहा जाता है, और इसका एक कारण है: अपनी साथी की रक्षा करना। आप उसकी शारीरिक या भावनात्मक कमजोरी का सम्मान नहीं करते। आप जानबूझकर उसे डराते हैं क्योंकि आपको लगता है कि यह मनोरंजक है (या क्योंकि अब आप उस अध्ययन के बारे में पढ़ने के बाद उसकी चौंकने वाली प्रतिक्रिया की जांच करना चाहते हैं)।

THE MAN'S GUIDE
PART TWO
TO WOMEN

[illegible]

अध्याय 3

मेरी कमर पढ़ो

महिलाओं और आकर्षण को समझना

जॉनथन मेज के सबसे आगे बैठा था। उसने सबसे पहले बोलना शुरू किया, फिर उसके आसपास बैठे पाँचों लोगों ने बारी-बारी से बोलना शुरू किया। जब सब बोल कर खत्म कर लेते, तो वे उसकी सहमति के लिए उसकी ओर देखते। हर सुझाव अनिश्चित होता था, जब तक कि वह यह पुष्टि न कर दे कि वे जिस दिशा में आगे बढ़ रहे हैं वह सही है। वह तुरंत सोच-समझकर, रणनीति बनाकर और जल्दी व स्पष्ट रूप से निर्णय ले सकता था। उसका शरीर सीधा और प्रभावशाली था। कमरे में आने वाले किसी भी व्यक्ति को इसमें कोई संदेह नहीं होता कि सत्ता उसी के हाथ में है।
सैंड्रा जॉनथन के साथ कुछ बार डेट पर गई थी। उनकी मुलाकातें ठीक-ठाक रहीं, लेकिन सैंड्रा को उनके बीच कोई खास आकर्षण महसूस नहीं हुआ था। उसने लगभग उसे फ्रेंड ज़ोन में डाल दिया था—लेकिन फिर वह इस टेबल पर बैठी और उसे वह करते हुए देखा जिसमें वह माहिर था। जब उसने उसे आत्मविश्वास, निष्पक्षता और कल्पनाशीलता के साथ आदेश देते हुए सुना, तो सैंड्रा पहली बार उसकी ओर बेहद आकर्षित हुई।
उसे चिंगारी का एहसास हुआ।
वह उसे अपने आस-पास के हर क्षेत्र का स्वामी मानती थी।
और इसी खास टेबल के आसपास, डंगन्स एंड ड्रैगन्स के इसी खास खेल के दौरान, सैंड्रा को उस आदमी से प्यार होने लगा जो एक दिन उसका पति बनेगा।
आखिरकार, डंजन मास्टर से प्यार किसे नहीं हो जाता?

ठीक है, तो हो सकता है कि आपने कभी डंगन्स एंड ड्रैगन्स न खेला हो, लेकिन आप भी डंगऑन मास्टर के उन्हीं गुणों को अपना सकते हैं जो सैंड्रा को इतने आकर्षक लगे। और वे कौन से गुण थे जिन्होंने सैंड्रा को सबसे ज़्यादा आकर्षित किया? आत्मविश्वास, बुद्धिमत्ता और उच्च सामाजिक प्रतिष्ठा। अब आप सोच रहे होंगे कि डंगऑन मास्टर होने का सामाजिक प्रतिष्ठा से क्या संबंध है, सिवाय कुछ चुनिंदा रोल-प्लेइंग के दीवानों के, लेकिन ऐसा नहीं है। सामाजिक प्रतिष्ठा संदर्भ पर निर्भर करती है। उस संदर्भ में, जॉनथन सत्ता का सूत्रधार था; बैठक में मौजूद हर किसी का मुखिया। डंगऑन मास्टर होने के नाते, कमरे में उसका सबसे ऊँचा दर्जा था। असल ज़िंदगी में, वह पार्ट-टाइम बारिस्टा और कॉलेज का छात्र था। लेकिन उस बैठक में, सैंड्रा की नज़रों में, वह किसी हीरो से कम नहीं था।
मैड स्किल्स
नेपोलियन डायनामाइट ने जब कहा था, "लड़कियाँ सिर्फ़ ऐसे बॉयफ्रेंड चाहती हैं जिनमें ज़बरदस्त हुनर हो," तो वह कुछ हद तक सही था। हो सकता है कि आप ननचुक, तीरंदाजी या कंप्यूटर हैकिंग में माहिर न हों, लेकिन आपके हुनर चाहे जो भी हों, महिलाएँ आपके खास क्षेत्र में आपकी विशेषज्ञता से आकर्षित होंगी। दूसरे शब्दों में, अगर आप डाक टिकटें इकट्ठा करते हैं, तो सबसे शक्तिशाली और ऊँचे दर्जे के डाक टिकट संग्राहक बनें। अगर आप कचरा इकट्ठा करते हैं, तो सबसे दिलचस्प, जानकार और शक्तिशाली कचरा संग्राहक बनें। महिलाएँ ऐसे पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं जो खुद के सीईओ और प्रेसिडेंट हों।
हम यहाँ अहंकार की बात नहीं कर रहे हैं। आत्मविश्वास और अहंकार में बहुत बड़ा अंतर होता है। आत्मविश्वास महिलाओं को आकर्षित

करता है। अहंकार उन्हें इतनी जल्दी दूर भगा देगा कि आप यह भी नहीं कह पाएंगे, "मेरी पीठ के बाल शेव कर दो।" आत्मविश्वास अपनी क्षमताओं पर विश्वास से आता है। जबकि अहंकार वास्तव में अपनी क्षमताओं पर अविश्वास से आता है।
बेशक, इससे पहले कि आप उसे अपने विंटेज पेंट-बाय-नंबर आर्टवर्क के शानदार संग्रह के बारे में बता सकें, आपको उसे बातचीत के लिए राजी करना होगा। और इससे पहले कि आप उसे बातचीत के लिए राजी कर सकें, आपको उसे यह एहसास दिलाना होगा कि आप इस 7 अरब लोगों के ग्रह पर मौजूद हैं—जिनमें से 50.4 प्रतिशत पुरुष हैं।
क्या यह बहुत ज्यादा काम जैसा लगता है?
ऐसा नहीं है। लेकिन अच्छी खबर भी है और बुरी खबर भी। अच्छी खबर यह है कि कुछ ऐसे हाव-भाव हैं जिनसे आप आत्मविश्वास, बुद्धिमत्ता और उच्च सामाजिक स्थिति का प्रदर्शन कर सकते हैं। बुरी खबर यह है कि शोध से पता चलता है कि अंततः महिला ही यह तय करती है कि कोई पुरुष उससे संपर्क करेगा या नहीं। बिल्कुल सही। आपको लग सकता है कि आपने सबसे बेहतरीन पिकअप लाइन्स ईजाद कर ली हैं, जो आदिम मनुष्यों द्वारा लाठी चलाने के बाद से ईजाद की गई हैं, लेकिन वे लाइन्स (पहले की लाठियों की तरह) लगभग बेकार हैं। अब कुछ पुरुष उन शोध निष्कर्षों को स्वतः ही खारिज करना चाहेंगे जो यह दर्शाते हैं कि जब वे किसी महिला से संपर्क करने का चुनाव करते हैं तो वे अपनी स्वतंत्र इच्छा का सर्वोच्च प्रयोग नहीं कर रहे होते हैं, लेकिन चाहे यह संपर्क किसी डॉग पार्क, बार, संगीत समारोह, किताबों की दुकान या कॉफी शॉप में हो, यह महिला ही है जो आपके अवचेतन मन को संकेत देती है कि वह संपर्क योग्य है और जो आपकी "स्वतंत्र इच्छा" को क्रियाशील होने के लिए प्रेरित करती है।

आपके पहल करने से बहुत पहले ही, एक महिला या तो आपको संकेत दे देती है कि वह दिलचस्पी रखती है या फिर अरुचि दिखाती है। (ये वे इशारे होते हैं जिनसे पता चलता है कि "तुम्हारा कोई चांस नहीं है")। अब कुछ पुरुष अरुचि के संकेतों को नज़रअंदाज़ करके आगे बढ़ते हैं, और यहीं पर अस्वीकृति होती है। हर पुरुष के साथ अस्वीकृति के मामले होते हैं, लेकिन अगर आप किसी भी स्थिति को ध्यान से देखें, तो अगर परिस्थितियाँ आपके खिलाफ थीं, तो संकेत शायद पहले से ही मौजूद थे।
एक अकेली महिला किसी भी कमरे में मौजूद पुरुषों को देखकर तुरंत (और अक्सर अवचेतन रूप से) यह तय कर लेती है कि कौन से पुरुष उसके लिए इतने आकर्षक हैं कि वह उन्हें "मुझसे संपर्क करो" के इशारे भेज सके। लेकिन "आकर्षक" शब्द से भ्रमित न हों। आकर्षण केवल शारीरिक बनावट तक सीमित नहीं है—यह आपके उन हाव-भावों पर भी निर्भर करता है जो एक महिला को यह बताते हैं कि आप उच्च सामाजिक स्थिति वाले, रक्षक और पालन-पोषण करने वाले व्यक्ति हैं। दूसरे शब्दों में, वे हाव-भाव जो उसे यह बताते हैं कि आप हीरो हैं, न कि शून्य। लेकिन चलिए पहले शारीरिक बनावट की बात करते हैं।
सभी पुरुष अपनी दिखावट को लेकर चिंतित रहते हैं। और दुखद सच्चाई यह है: अधिकांश पुरुष, और अधिकांश महिलाएं भी—चाहे वे दिखने में कितने भी आकर्षक क्यों न हों—यह सोचते हैं कि वे अनाकर्षक हैं। एक अध्ययन में पुरुषों से पूछा गया कि क्या उन्हें लगता है कि उनके लिंग का आकार औसत से अधिक, औसत या औसत से कम है। अधिकांश पुरुषों ने कहा कि उनके लिंग का आकार औसत से कम है—जो सांख्यिकीय रूप से असंभव है।
तो, महिलाओं को पुरुषों में कौन सी शारीरिक विशेषताएं सबसे आकर्षक लगती हैं? इसका उत्तर है समरूपता। जी हाँ, समरूपता। शोध

से पता चलता है कि महिलाएं उन गिने-चुने पुरुषों की ओर सबसे ज्यादा आकर्षित होती हैं जिनके चेहरे सममित होते हैं। इसलिए, यदि आपके चेहरे के बाएँ और दाएँ हिस्से पूरी तरह से मेल खाते हैं, तो आप संभवतः आम इंसानों के बीच भगवान होंगे, और महिलाएं इतनी तेजी से आपकी ओर आकर्षित होने का संकेत देंगी कि उन सभी से बचने के लिए आपको निंजा जैसे कौशल की आवश्यकता होगी। पता चला है कि लगभग 53.5 प्रतिशत पुरुषों के चेहरे सममित होते हैं, जबकि लगभग 58.5 प्रतिशत महिलाओं के चेहरे सममित होते हैं।
तो फिर बाकी लोगों का क्या—जिनकी आकृति में समरूपता की कमी है? प्लास्टिक सर्जन को बुलाने के अलावा, उनके लिए सबसे अच्छा विकल्प है कि वे शारीरिक हावभाव से यह दिखाएं कि वे ध्यान आकर्षित करने योग्य हैं। असममित शरीर वाले पुरुषों को ऐसे संकेत देने होते हैं जिनसे महिलाएं भी संकेत दें, और फिर वे सोचें कि उन्होंने इन महिलाओं से संपर्क करने का साहसिक और शानदार विचार सोचा है।
यह एक जटिल प्रक्रिया है, लेकिन सभी जानवर इसे अपनाते हैं, क्योंकि हम इसे विकास कहते हैं। जब आप किराने की दुकान पर अपना सिंगल-सर्विंग हंग्री-मैन डिनर खरीद रहे होते हैं, तो शायद आप बेबीज़ आर अस में भविष्य में खरीदारी के अवसरों के बारे में नहीं सोच रहे होते; लेकिन सभी मनुष्य, जिनमें वे महिलाएं भी शामिल हैं जिन्हें आप आकर्षित करने की कोशिश कर रहे हैं, जैविक रूप से उस व्यक्ति के साथ प्रजनन करने के लिए प्रेरित होते हैं जो उन्हें सबसे स्वस्थ संतान दे सके। इसी तरह प्रजाति जीवित रहती है, और मनुष्य सबसे बुनियादी और अचेतन स्तर पर इसी तरह काम करते हैं। इसलिए, जब आप फ्रोजन फूड सेक्शन में हों और एक ऐसी महिला गुजरे जिसका हिप-टू-कमर अनुपात एकदम सही हो, तो इससे कोई

फर्क नहीं पड़ता कि आपकी योजना 60 साल की उम्र तक अविवाहित रहने और कभी बच्चे न पैदा करने की है—आप फिर भी, उस दिन सौवीं बार, अचानक सेक्स के बारे में सोचने लगेंगे। आप (और वह) जैविक रूप से प्रेरित हैं, और उस महिला का ध्यान आकर्षित करने का एकमात्र तरीका यह है कि आप ऐसे संकेत दें जो यह दर्शाते हैं कि आप एक अच्छे साथी हैं। यह महिला (और हर महिला) पुरुष में कुछ खास गुणों को महत्व देने के लिए अत्यधिक विकासवादी दबाव में काम कर रही है। (फिर से, यह बात सच है चाहे महिला बच्चे चाहती हो या नहीं।) अगर आप उन संकेतों को देने में विफल रहती हैं, तो आपको अकेले ही कई रातें अकेले गुजारनी पड़ेंगी।
जगह घेरें
महिलाओं का ध्यान आकर्षित करने वाला पहला व्यवहार वह है जिसे वैज्ञानिक "स्थान का अधिकतम उपयोग" कहते हैं। ज़रा सोचिए: जो व्यक्ति सबसे अधिक स्थान घेरता है, उसे सामाजिक रूप से प्रभावशाली माना जाता है। यह बात जानवरों और मनुष्यों दोनों के सामाजिक तंत्र में लागू होती है। यही कारण है कि किसी कंपनी के सीईओ का कार्यालय बड़ा और कोने में होता है, या इसीलिए जाबा द हट एक विशाल सिंहासन पर आराम से बैठा रहता था और राजकुमारी लीया (और बाकी सभी) उसके नीचे होते थे।
वियना विश्वविद्यालय के शोधकर्ता ली एन रेनिंगर (डॉ.), टी. जोएल वेड (डॉ.) और कार्ल ग्रामर (डॉ.) ने उन अशाब्दिक संकेतों का पता लगाने का प्रयास किया, जो पुरुष महिलाओं द्वारा उन्हें चुने जाने की संभावना को बढ़ाने के लिए देते हैं। आखिर, अगर कोई महिला ही पहल करती है, तो वह बिना किसी पूर्व जानकारी के, जल्दी से यह कैसे तय कर लेती है कि किन पुरुषों को संकेत देना है?

इवोल्यूशन एंड ह्यूमन बिहेवियर में प्रकाशित उनके अवलोकन संबंधी अध्ययनों में पुरुषों द्वारा महिलाओं से संपर्क करने से पहले उनके अशाब्दिक व्यवहार या शारीरिक हाव-भाव का दस्तावेजीकरण किया गया है। जिन पुरुषों ने "सफलतापूर्वक संपर्क स्थापित किया," यानी जिन्हें थप्पड़ नहीं पड़ा, तिरस्कृत नहीं किया गया या सार्वजनिक रूप से अस्वीकार नहीं किया गया, उनकी शारीरिक भाषा उन पुरुषों से बहुत अलग थी जो अपने प्रयास में असफल रहे।
सफल पुरुष अपने स्थान का अधिकतम उपयोग करने में माहिर थे, वे सामाजिक परिवेश में अपना दबदबा दिखाने के लिए पैर फैलाते थे, कुर्सी पर हाथ रखते थे या किसी अन्य तरीके से अपने कब्जे वाली जगह का इस्तेमाल करते थे। सफल पुरुष महिलाओं की आंखों में आंखें डालकर बात करने का व्यवहार भी अधिक करते थे। इसका मतलब है कि वे महिलाओं की आंखों में आंखें डालकर बात करते थे और अक्सर मुस्कुराते भी थे। (वरना, किसी महिला को घूरना घिनौना माना जाता है।) सफल पुरुष शरीर को समेटकर बैठने की हरकतें भी कम करते थे— जैसे कि डांट खाने पर सीने पर हाथ बांध लेना। अगर आप लोगों के समूह में हैं और लगभग खुद को गले लगा रहे हैं, तो आपको सामाजिक रूप से प्रभावशाली नहीं माना जाएगा। कभी भी एक हाथ को दूसरे हाथ पर रखकर या घुटनों पर पैर रखकर खड़े न हों—हो सकता है आपको आराम महसूस हो, लेकिन विकासवादी दृष्टिकोण से, आप अपनी संतान को अलविदा कह सकते हैं।
सामाजिक प्रभुत्व को शोधकर्ताओं द्वारा अंतरलिंगीय स्पर्श कहे जाने वाले तरीके से भी दर्शाया जाता है। इसमें अपने दोस्त की पीठ थपथपाना या उसके कंधे पर हाथ रखना जैसी सरल चीजें शामिल

होती हैं। यह सामाजिक प्रभुत्व का संकेत देता है और इससे किसी महिला से सहमति मिलने की संभावना बढ़ जाती है।
दूसरी ओर, शोध से यह भी पता चला है कि यदि आप बेचैन रहते हैं या घबराहट में हाथों से अजीबोगरीब इशारे करते हैं, तो आप कम आत्मविश्वासी, कम सामाजिक प्रभाव वाले और इसलिए महिलाओं के लिए कम आकर्षक प्रतीत होंगे। जैसा कि हमने शुरुआत में कहा था, महिलाएं आत्मविश्वास की ओर आकर्षित होती हैं। क्या आपको लगता है कि डंजन मास्टर निर्णय लेते समय घबराहट के कारण कोई हरकत करता तो भी उसे लड़की मिल जाती? बिलकुल नहीं।
अगर यह सब याद रखना मुश्किल लग रहा है, तो क्लार्क केंट और सुपरमैन के बीच के अंतर को समझना मददगार होगा। दोनों के चेहरे की बनावट में एकरूपता है, लेकिन क्लार्क केंट घबराते थे; वे हकलाते थे, बेचैन रहते थे, गलतियाँ करते थे और लड़की को पाने में नाकाम रहते थे। वहीं, सुपरमैन के रूप में वे आत्मविश्वासी थे, दबदबा बनाए रखते थे और बुरे लोगों का पीछा करने में ज़रा भी नहीं हिचकिचाते थे। उनकी पैनी नज़र भी काम आती थी, खासकर जब बात उन तेज़ नज़रों को दिखाने की आती थी। जब हम कहते हैं कि महिलाएं हीरो की तलाश में हैं, न कि ज़ीरो की, तो सुपरमैन जैसा व्यक्तित्व अपनाने में कोई बुराई नहीं है।
तनाव आकर्षक नहीं होता।
डंडी विश्वविद्यालय की पीएचडी फियोना मूर के शोध के अनुसार, महिलाएं तनावमुक्त पुरुषों को उन पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक आकर्षक पाती हैं जिनमें कोर्टिसोल (एक तनाव हार्मोन) का स्तर अधिक होता है। जाहिर है, शांत रहना उन विकासवादी लाभों में से एक है जो महिलाओं को बहुत आकर्षित करते हैं। अगर कोई बाघ

आपकी गुफा पर हमला कर रहा हो, तो कोई भी महिला ऐसे पुरुष को नहीं चाहेगी जो घबराकर बेहोश हो जाए।
आपको पता चल जाएगा कि वह आपमें दिलचस्पी रखती है जब...
सोनजा बेहद खूबसूरत महिला हैं—सुपरमॉडल से भी कहीं ज़्यादा। लेकिन सोनजा अक्सर शिकायत करती हैं कि उन्हें डेट पर जाने के लिए कोई पूछता ही नहीं। उनकी सहेलियाँ कहती हैं कि मर्द उनसे डरते हैं, लेकिन सच तो यह है कि सोनजा अपने व्यवहार से यह जताती ही नहीं कि वह मिलनसार हैं। मर्दों के लिए वह एक बर्फीली रानी की तरह हैं—उनकी शाही खूबसूरती की वजह से नहीं, बल्कि इसलिए कि वह खुलेपन और मिलनसारिता के गैर-मौखिक संकेत नहीं देतीं। अब, हो सकता है कि मर्दों को इस बात का एहसास न हो (अब तक), लेकिन उन्हें सोनजा रूखी या यहाँ तक कि बेरुखी लगती हैं। किसी महिला में मर्दों की दिलचस्पी उसकी बाहरी खूबसूरती से सीधे तौर पर नहीं, बल्कि उसके हाव-भाव से जुड़ी होती है।
बेशक, पुरुषों को संकेतों को सही ढंग से समझना होगा।
वेबस्टर विश्वविद्यालय की मनोविज्ञानी डॉ. मोनिका मूर ने सिंगल्स बार, रेस्तरां, पार्टियों और अन्य स्थानों पर 200 से अधिक महिलाओं का अवलोकन किया। अपने अवलोकन के आधार पर, उन्होंने उन 52 बातों की सूची बनाई जो महिलाएं फ्लर्ट करते समय करती हैं। महिलाएं अपना सिर झुकाती हैं, किसी खास पुरुष को संक्षिप्त निगाहों से देखती हैं, अगर वह देखे तो अपनी आंखें घुमाती हैं, अपने बालों में उंगलियां फेरती हैं, अपने होंठ चाटती हैं और अपनी गर्दन दिखाती हैं। ये महिलाएं पुरुष को अपनी हथेलियां दिखाती हैं, अपनी स्कर्ट को थोड़ा ऊपर उठाती हैं, अपने पैरों को अधिक दिखाती हैं, अपनी सीट पर घूमती हैं या किसी वस्तु को सहलाती हैं, कभी-कभी कामुक और उत्तेजक तरीके से। वे अपने

कूल्हों को हिलाते हुए कमरे में चलती हैं और किसी पुरुष के पास से गुजरती हैं, क्षण भर के लिए अपनी जांघों या स्तनों से उसे छूती हैं। उनकी हरकतें अक्सर सूक्ष्म होती हैं, लेकिन ये सभी निश्चित संकेत थे कि एक महिला रुचि रखती है और मिलनसार है। इनमें से कई इशारे महिलाएं अनजाने में करती हैं, उन्हें पता भी नहीं होता कि वे ऐसा कर रही हैं।
संक्षेप में कहें तो, जब पुरुष और महिलाएं एक-दूसरे के प्रति आकर्षित होते हैं, पहली बार मिलते हैं और एक-दूसरे से छेड़छाड़ करते हैं, तो उनके बीच होने वाली जटिल बातचीत में महिलाएं ही हावी रहती हैं—वे ही इसकी सूत्रधार होती हैं। डॉ. मूर द्वारा महिलाओं के हाव-भाव का विश्लेषण करने पर, उन्होंने 90 प्रतिशत से अधिक सटीकता के साथ पुरुषों के व्यवहार का अनुमान लगाया। अगर वह आपको पसंद करती है, तो वह आपकी ओर इशारा करेगी। सबसे आम इशारा है आंखों में आंखें डालकर बात करना। मुस्कुराना। बार-बार आपकी ओर देखना और फिर नज़रें हटाना। ये संकेत हैं; आप इनका क्या मतलब निकालते हैं, यह आप पर निर्भर करता है।
चेतावनी
महिलाएं अपने हाव-भाव और इशारों से भी आपको बता देती हैं कि वे आपमें दिलचस्पी नहीं रखतीं। अगर आप बिना संकेत मिले ही उनसे बात करने की कोशिश करते हैं, तो अस्वीकृति की संभावना बहुत अधिक होती है। जिस तरह एक महिला स्पष्ट संकेत देती है कि वह चाहती है कि आप उससे बात करें, उसी तरह वह ऐसे स्पष्ट संकेत भी देती है जो किसी के लिए भी अनाधिकृत प्रवेश निषेध के समान होते हैं।
अगर आप किसी महिला के पास जाते हैं और वह अपनी सहेली से बात करती रहती है, तो समझ लीजिए कि उसे आपमें कोई दिलचस्पी नहीं है। अगर वह आपसे हल्की-फुल्की बातचीत करते समय भी नज़रें नहीं मिलाती,

या आपकी तरफ देखे बिना कमरे में इधर-उधर देखती रहती है, तो आपके सफल होने की संभावना न के बराबर है। अगर वह जम्हाई लेती है, झुकती है या मुंह फेर लेती है, तो आपको आगे बढ़ जाना चाहिए। कई बार ऐसा होता है कि महिला को दिलचस्पी तो होती है, लेकिन वह नज़रें मिलाने में शर्माती है। ऐसे में, वह सामाजिक घबराहट के दूसरे लक्षण दिखा सकती है, जैसे आपसे बात करते समय हकलाना या बार-बार "उम्म" कहना। लेकिन वह बातचीत में शामिल होगी। चाहे वह शर्मीली हो या नहीं, अगर उसे दिलचस्पी नहीं है, तो वह आपको इशारे देकर यह बात साफ कर देगी।
पुरुषों की सबसे बड़ी गलती यह सोचना है कि जब उन्हें पता चलेगा कि वे कितने आकर्षक, अमीर या ताकतवर हैं, तो वे अचानक उनमें दिलचस्पी लेने लगेंगे। जब कोई डांस, ड्रिंक या बातचीत के लिए मना कर दे, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको और ज़्यादा कोशिश करनी चाहिए। अस्वीकृति बुरी लगती है, लेकिन ना का मतलब हमेशा ना ही होता है। अगर आपको कई महिलाओं से लगातार, दिन-रात, कोई दिलचस्पी नहीं दिखती, तो अपने द्वारा दिए जा रहे संकेतों पर फिर से विचार करें। मकसद यह नहीं है कि आप यह पता लगाने के लिए दरवाज़े खटखटाते रहें कि कौन आपकी तरफ आकर्षित है; मकसद है खुद को हर किसी के लिए आकर्षक बनाना।
और जैसा कि हमने पहले चर्चा की है, आकर्षक होने के कई पहलू होते हैं। महिलाओं को मजाकिया पुरुष अधिक आकर्षक लगते हैं, क्योंकि हास्य बुद्धिमत्ता का सूचक है। महिलाओं को पुरुषों में विनम्रता भी पसंद नहीं आती, क्योंकि विनम्रता पुरुषों को कम आत्मविश्वासी और कम महत्वाकांक्षी बनाती है, और इसलिए विकासवादी दृष्टिकोण से उन्हें कमजोर दिखाती है।

उसकी आँखों में देखो, मुस्कुराओ, सीधे खड़े हो जाओ (सही मुद्रा आत्मविश्वास दर्शाती है), और बेचैन मत हो। अपने अंदर के हीरो, अपने अंदर के सुपरमैन को जगाओ, और अंत में—अगर वह दिलचस्पी नहीं दिखाती, तो इसे व्यक्तिगत मत लो। अगर वह तुम्हें नहीं चाहती, तो तुम भी उसे मत चाहो। आपसी आकर्षण ही एकमात्र सार्थक आकर्षण है। शरीर विज्ञान और अनुभव आपको कुछ खास लोगों की ओर खींचते हैं, और इस पर आपका नियंत्रण सीमित है। हम अगले अध्याय में इस पर और चर्चा करेंगे।
जैसा कि जॉन की माँ कहा करती थीं, हर बर्तन का एक ढक्कन होता है, और आप बस इतना कर सकते हैं कि आप अपने आप को सबसे अच्छा, सबसे आकर्षक बर्तन बना लें। आपका ढक्कन आपका इंतज़ार कर रहा है।

www.cartoonstock.com

महिलाएं आत्मविश्वास और उच्च सामाजिक स्थिति की ओर आकर्षित होती हैं। अपना सर्वश्रेष्ठ रूप धारण करें और सामाजिक प्रभुत्व दर्शाने वाले हाव-भाव प्रदर्शित करें, जैसे कि अधिक से अधिक जगह का उपयोग करना, पुरुषों को स्पर्श करना, आराम करना और उनकी आंखों में देखकर मुस्कुराना। बेचैनी, गलत मुद्रा, छाती पर हाथ बांधना या घुटनों पर पैर मोड़कर बैठना जैसी आदतों से बचें।
महिलाएं अपने हाव-भाव और संकेतों के ज़रिए यह तय करती हैं कि पुरुष उनसे संपर्क करेंगे या नहीं। उन संकेतों को पहचानना सीखें जिनसे पता चलता है कि वह आपमें रुचि रखती हैं।
वह बार-बार आपकी ओर देखती है और फिर नज़रें हटा लेती है।
वह बात करते समय आपकी ओर झुकती है।
वह अपने पैर, पंजे या कंधों से आपकी ओर इशारा करती है।
वह अपने बालों से खेलती है या उन्हें झटकती है।
वह गहने के किसी टुकड़े (जैसे झुमका) से खेलती है या अपने गिलास के डंठल को सहलाती है।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...
आप इस बात के संकेतों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं कि वह आपकी ओर आकर्षित नहीं है और फिर भी उसका पीछा करते हैं। अरुचि के संकेतों में शामिल हैं:
वह आंखों से आंखें नहीं मिलाती (जब तक कि वह शर्मीली न हो)।

जब आप उससे बात करते हैं तो वह बार-बार जम्हाई लेती है।
वह आपकी ओर झुकती है या अपना शरीर आपसे दूर कर लेती है।
वह आपके सिर के ऊपर से देखती है या कमरे का जायजा लेती है।
वह आपसे कहती है कि उसे आपमें कोई दिलचस्पी नहीं है।
इसके अलावा, आप निम्नलिखित स्थितियों में अपने उद्देश्य की पूर्ति नहीं कर रहे हैं:
आपको लगता है कि स्वच्छता और पहनावे का कोई महत्व नहीं है।
आपको लगता है कि नशा आकर्षक होता है।
आप जिस महिला में रुचि रखते हैं, उससे न तो आंखें मिलाते हैं और न ही मुस्कुराते हैं।
आपकी मुद्रा या व्यवहार कमजोरी दर्शाता है या आप अन्यथा ऐसे व्यक्ति की तरह दिखते हैं जो उसे सुरक्षित नहीं रख सकता।
आप आत्मविश्वास और अहंकार में अंतर नहीं कर सकते। एक महिलाओं को आकर्षित करता है; दूसरा नहीं।

अध्याय 4

पहली मुलाकात का प्रभाव

डेटिंग के दौरान क्या करें और क्या न करें

मैं अभी एक महिला को डेट कर रहा हूं, जिसे जाहिर तौर पर इस बात की जानकारी नहीं है।
— गैरी शैंडलिंग
जब जॉन 13 साल का था, तब उसकी पहली डेट थी। उसका नाम लिंडा था। बेचारी लिंडा! जॉन को बिल्कुल भी पता नहीं था कि डेट पर क्या किया जाता है। उसने अपने माता-पिता से पूछने के बारे में सोचा, लेकिन भला डेटिंग के बारे में सलाह कौन अपने माता-पिता से पूछता है? वह अपनी चचेरी बहन से भी नहीं पूछ सकता था क्योंकि वह उस समय केवल 5 साल की थी, और उसके लिए डेट का मतलब खिलौनों के साथ चाय पार्टी करना था। जॉन ने जानकारी खोजने के लिए एकमात्र जगह चुनी, जहाँ से वह जानकारी प्राप्त कर सकता था - सार्वजनिक पुस्तकालय।
उसने डेटिंग पर कोई किताब खोजने के लिए अलमारियों को छान मारा।
लेकिन वहाँ कोई किताब नहीं थी।
उन्होंने संदर्भ पुस्तकालयाध्यक्ष से पूछा।
उसने उसे जाने के लिए कहा।
घबराते-घबराते जॉन पास की किताबों की दुकान पर गया और वहाँ मिली पहली किताब खरीद ली, उसे लगा कि शायद इस डेट पर बात करने के लिए उसके पास कुछ तो होगा। यह 10,000 चुटकुलों की किताब थी। लिंडा के साथ अपनी पहली डेट से पहले उसने लगभग 300 चुटकुले याद कर लिए।

फिर एरॉन आया। एरॉन जॉन से तीन महीने बड़ा था और महिलाओं और डेटिंग के तौर-तरीकों से अच्छी तरह वाकिफ था। यह सन् 1955 की बात है, और एरॉन जॉन का विंगमैन था, उस समय से बहुत पहले जब यह शब्द प्रचलन में भी नहीं था। एरॉन ने जॉन से कहा कि चुटकुले अच्छे हैं, लेकिन साथ ही उसने यह भी कहा कि उसे एक बात जान लेनी चाहिए कि "लड़कियाँ बहुत मंदबुद्धि और नासमझ होती हैं।" उसने जॉन को लिंडा को फिल्म दिखाने ले जाने की सलाह दी।
फिर उसने उसे ठीक-ठीक बताया कि क्या करना है। “अपनी बांह उसकी कुर्सी के पीछे रखो और उसे बहुत धीरे-धीरे हिलाओ। लड़कियां इस तरह धीरे-धीरे करने पर ध्यान नहीं देतीं। फिर धीरे से अपना हाथ नीचे करो और उसके स्तन को पकड़ लो। उसे बहुत अच्छा लगेगा, और उस रात तुम उसके साथ शारीरिक संबंध बना लोगे।” आरोन हमेशा इसे “वह शारीरिक संबंध” कहता था।
लिंडा के दरवाजा खोलते ही जॉन ने बोलना शुरू कर दिया, “क्या तुमने वो कहानी सुनी है जिसमें एक घुमंतू विक्रेता किसान से पूछता है कि क्या वो उसके खेत में रात बिता सकता है?” और सिनेमाघर तक पूरे रास्ते भर वो लगातार चुटकुले सुनाता रहा। जब तक वे सिनेमाघर में अपनी सीटों पर नहीं बैठ गए, तब तक वो लिंडा को एक के बाद एक चुटकुले सुनाता रहा।
फिल्म शुरू हुई और जॉन ने बड़े ही सलीके से लिंडा की कुर्सी के पीछे अपना हाथ रख दिया। धीरे-धीरे, उसने अपना हाथ उसके करीब बढ़ाया। उसने उसके कंधे को छुआ। लिंडा न तो हिली और न ही उछली; मानो उसे कुछ पता ही न चला हो। आरोन सही था। लड़कियाँ बेवकूफ होती हैं और जॉन को "सेक्स" मिलने वाला था।
सीट के पीछे अजीब तरह से हाथ बढ़ाकर और स्तन की ओर झुककर हाथ बढ़ाने के कारण जॉन को अपनी बांह में सुन्नपन और झुनझुनी महसूस

होने लगी, लेकिन फिर भी, मिलीमीटर दर मिलीमीटर, वह तब तक आगे बढ़ता रहा जब तक कि उसका हाथ वार करने के लिए तैयार नहीं हो गया। और फिर उसकी बांह पूरी तरह सुन्न हो गई, उसे कोई संवेदना महसूस नहीं हुई, और उसका हाथ एक ज़ोरदार धक्के के साथ सीधे लिंडा के स्तन पर जा लगा।
यह बात लिंडा ने देख ली। उसने जॉन को गुस्से से घूरा, उसका हाथ पकड़ा और इतनी ज़ोर से झटका दिया कि जॉन अपनी कुर्सी से गिर पड़ा। जॉन सिनेमाघर के फर्श पर पड़ा था और उसे एहसास हुआ कि शायद अब सेक्स मुमकिन नहीं है और डेटिंग करना उसके लिए बहुत मुश्किल है।
अपनी कुर्सी पर वापस बैठते हुए, उसने वही किया जो उसे वास्तव में करना आता था। "क्या तुमने उस शराबी की कहानी सुनी है जो बार में जाता है?"
बेचारी, बेचारी लिंडा।
सुरागों का अनुसरण करें हम मानते हैं कि अगर आप यह किताब पढ़ रहे हैं, तो आपकी उम्र 13 साल से ज़्यादा है, लेकिन डेटिंग की दुनिया को लेकर आप अभी भी उतने ही उलझन में हो सकते हैं। जैसा कि आपने पिछले अध्याय में पढ़ा, महिलाएं अपने हाव-भाव से यह तय करती हैं कि कोई पुरुष उनके पास आएगा या नहीं। आपको लग सकता है कि आप सब कुछ नियंत्रित कर रहे हैं, लेकिन असल में महिला ही इशारा करती है - आगे बढ़ने के लिए हरी बत्ती या रुकने के लिए लाल बत्ती, यानी मेरी तरफ गाड़ी चलाने की कोशिश भी मत करो। अब, कभी-कभी पुरुष इन इशारों को समझ नहीं पाते - अगर लाल बत्ती टिमटिमा रही हो, पीली बत्ती हो, या हरी बत्ती चमक रही हो तो क्या करें? क्या सिग्नल खराब हो गया है, क्या आपने उसे देखा ही नहीं, या फिर भी गाड़ी चलाते रहना चाहिए?

यहां एक आसान सा टेस्ट है जिससे आप अपनी सिग्नल समझने की क्षमता को परख सकते हैं। मान लीजिए आप किसी भीड़भाड़ वाले क्लब (या कॉफी शॉप, या कॉन्सर्ट, या डॉग पार्क) में हैं। आप देखते हैं कि एक महिला आपकी तरफ देखती है, मुस्कुराती है और फिर नज़रें हटा लेती है। वह बार-बार ऐसा करती है। लेकिन फिर आप सोचने लगते हैं— क्या आपके ठीक पीछे कोई ब्रैड पिट जैसा दिखने वाला आदमी है जो जानबूझकर आपको घूर रहा है और आपको पता भी नहीं चल रहा? क्या वह सच में आपको देख रही है? आप कैसे पक्का पता लगा सकते हैं?
यह बहुत आसान है। कमरे के दूसरे कोने में चले जाइए। या कॉफी शॉप में किसी दूसरी टेबल पर चले जाइए। या डॉग पार्क के बिल्कुल आखिरी छोर पर चले जाइए। फिर देखिए कि क्या वह आपकी ओर देखती है और फिर वही नज़रें मिलाने, मुस्कुराने और नज़रें हटाने का सिलसिला शुरू करती है। अगर वह ब्रैड पिट जैसा दिखने वाला व्यक्ति आपकी हर हरकत पर नज़र रख रहा है, तो समझ लीजिए कि वह आपको पास आने का इशारा दे रही है।
अब यह याद रखना ज़रूरी है कि वह सिर्फ़ आपसे मिलने में अपनी रुचि दिखा रही है। आपके बारे में कुछ भी जाने बिना, आपकी पहली छाप इतनी मज़बूत है कि वह आपके बारे में थोड़ा और जानना चाहती है। अगली बार अपनी पहली छाप कैसी बनानी है, यह आप पर निर्भर करता है।

"Your body language would suggest you're not having the best time on our first date."
NAF.
www.cartoonstock.com

[illegible]

[illegible]

बहाने बनाकर महिलाओं को बिस्तर पर लाने के तरीके बता सकती हैं। हमें सेक्स से कोई आपत्ति नहीं है, चाहे वह अनौपचारिक हो या औपचारिक, जैसा कि आप अध्याय 9 में देखेंगे। लेकिन इस पुस्तक का मूल उद्देश्य यह है कि आप यह सीखें कि हर महिला क्या चाहती है, ताकि आप वह बन सकें जो महिलाएं सबसे ज्यादा पसंद करें, न कि सिर्फ महिलाओं को आकर्षित करने या धोखा देने के लिए किसी और का रूप धारण करें।
अगर भरोसेमंद होने का मतलब सुरक्षा (शारीरिक और भावनात्मक) पैदा करना है, तो बातचीत में सुरक्षा पैदा करने का तरीका है एक अच्छा श्रोता बनना और सच्ची दिलचस्पी दिखाना। जॉन लिंडा के साथ अपनी पहली डेट में नाकाम रहा क्योंकि वह अपने असली रूप में नहीं आया और डेट की सारी प्लानिंग में उसने लिंडा के नज़रिए से कभी नहीं सोचा। किसी भी मुलाकात या डेट में आपको खुद से ज़्यादा महिला को केंद्र में रखना चाहिए। जॉन ने बातचीत शुरू करने की कोशिश भी नहीं की। इसके बजाय उसने बस वही रट लिया जो उसे बोलना था। 1955 में, जॉन जैसे चुटकुले घटिया पिकअप लाइनों के बराबर थे — एक ऐसा तरीका जिसका दूसरे व्यक्ति से कोई लेना-देना नहीं था। किसी महिला से सिर्फ़ बातें करने के लिए बात करना, उसे जानने में दिलचस्पी दिखाने के बजाय, आपको कहीं नहीं ले जाएगा। हो सकता है कोई महिला आपकी बात थोड़ी देर के लिए मान जाए, लेकिन आप वो आदमी नहीं हैं जो हर महिला चाहती है। आप उन आम आदमियों में से एक हैं। आप जानते हैं हम किनकी बात कर रहे हैं। वो लोग जो किसी महिला के पास जाकर कहते हैं, "बेबी, अगर तुम किसी पन्ने पर लिखे शब्द होतीं, तो तुम्हें बारीक अक्षरों में लिखी बातें कहा जाता!"

महिलाएं ऐसे पुरुष से प्रभावित होती हैं जो भावनात्मक रूप से ऊर्जावान हो, जो अपने विषय के प्रति उत्साही हो, और जो प्रश्न पूछता हो और उत्तरों को ध्यान से सुनता हो। लव लैब में हमने पाया कि सफल जोड़ों ने बताया कि उनकी पहली मुलाकात सकारात्मक थी, सतही नहीं। यह इस बारे में नहीं था कि कोई कितना सुंदर या आकर्षक दिखता है, बल्कि यह रुचि, आत्मीयता और दूसरे व्यक्ति को एक वास्तविक इंसान के रूप में जानने की सच्ची इच्छा के बारे में था। महिलाएं पारदर्शिता और ईमानदार बातचीत चाहती हैं। अगर वह आपसे आपके पेशे के बारे में पूछे और आप अस्पष्ट जवाब दें, तो वह असुरक्षित महसूस करेगी। अगर आप उससे बात करते समय कमरे में इधर-उधर देखते रहें (या उसके स्तनों को घूरते रहें), तो वह असुरक्षित महसूस करेगी। अगर आप उससे कोई प्रश्न पूछें और फिर उसके उत्तर को बीच में ही रोक दें, या आप उसके उत्तर से संबंधित कोई ऐसा प्रश्न न पूछें जिससे पता चले कि आप ध्यान से सुन रहे हैं, तो समझ लीजिए क्या होगा: वह असुरक्षित महसूस करेगी।
बातचीत में महिलाएं अक्सर थोड़ी झिझकती हैं, खासकर पहली बातचीत में। इसलिए, बातचीत में रुचि दिखाएं और उन्हें अपने बारे में बताने के लिए आमंत्रित करें। फिर उन्हें बोलने का मौका दें। उन्हें जल्दी करने के लिए न कहें और न ही उनकी बात पूरी करें। दूसरे शब्दों में, बातचीत पर हावी न हों। हर महिला की अपनी एक कहानी होती है और आपका काम है उन्हें वह कहानी सुनाने के लिए प्रेरित करना। उनसे उनके काम, जीवन और रुचियों के बारे में सवाल पूछें और बातचीत को सकारात्मक रखें। अगर वे नकारात्मक बातें सोचने लगेंगी, तो वे उन नकारात्मक बातों को आपसे जोड़ लेंगी। उदाहरण के लिए, मान लीजिए आप उनसे पूछते हैं कि वे क्या काम करती हैं और वे कहती हैं कि वे वकील हैं। आप आगे क्या कहेंगे? एक

सामान्य व्यक्ति वकीलों से जुड़ा कोई मज़ाक करेगा या बस 'ठीक है' कहेगा और फिर उनसे कोई दूसरा सवाल पूछेगा। एक उत्साही व्यक्ति गहराई से सवाल पूछेगा: "आपने वकालत क्यों चुनी? आपको इसमें सबसे ज़्यादा क्या पसंद है?" उनके जवाब ध्यान से सुनें और आगे के सवाल पूछें। अगर वे कहती हैं कि उन्होंने अपने माता-पिता के लिए वकील का पेशा अपनाया और उन्हें वकालत से नफ़रत है, तो आप उनसे पूछ सकते हैं, "आप इसके बजाय क्या करना पसंद करेंगी?" उनसे खुले सिरे वाले सवाल पूछें। खुले सिरे वाले सवालों के जवाब एक-दो शब्दों से ज़्यादा होते हैं; उनका जवाब सिर्फ़ 'हाँ' या 'ना' में नहीं दिया जा सकता। उनके जवाबों में विस्तृत विवरण, स्पष्टीकरण या विचार-मंथन शामिल होते हैं। वे एक सीमित सवाल को अनंत उत्तर में बदल देते हैं। वे एक तरह का आमंत्रण होते हैं। अगर काम से जुड़े सवाल बेमानी लगते हैं या उन्हें अपने बारे में बताने के लिए प्रेरित नहीं करते, तो आप एक और खुला सिरा वाला सवाल पूछ सकते हैं: "जब आप काम नहीं कर रही होती हैं, तो आपको क्या करना पसंद है?" आप उनसे पूछ सकते हैं कि वे कहाँ से हैं या कहाँ पली-बढ़ी हैं—ये सीमित उत्तर वाले प्रश्न हैं—लेकिन फिर उनसे पूछें कि वहाँ पलना-बढ़ना कैसा था। वहाँ के अच्छे और बुरे अनुभव क्या थे? बातचीत एक कला है, और यह एक ऐसी कला है जिसमें दूसरे व्यक्ति को केंद्र में रखा जाता है।
इस पहली बातचीत के दौरान (और भविष्य की सभी बातचीत में), जब वह बोल रही हो तो उसकी आँखों में देखें। क्लार्क विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक अध्ययन में अजनबियों को 2 मिनट तक एक-दूसरे की आँखों में देखने के लिए कहा गया था। इस आपसी दृष्टि से अजनबियों के बीच आत्मीयता और स्नेह की भावनाएँ तेज़ी से और नाटकीय रूप से बढ़ गईं। अब, ज़्यादा अजीब व्यवहार न करें।

मिलने की भी अधिक संभावना होती है। ध्यान रखें कि आवाज का यह मामला सूक्ष्म है। अन्य अध्ययनों में, आक्रामक या डराने वाली गहरी आवाज के बजाय, एक "सांस भरी या कोमल" गहरी आवाज ने लड़की को आकर्षित किया। हमेशा की तरह, आप उसे आकर्षित करना चाहते हैं, डराना नहीं।
मुख्य बात यह है कि लोग उन्हें पसंद करते हैं जो उन्हें पसंद करते हैं। अगर आप उसे पसंद करते हैं, तो अपने शब्दों, कार्यों और बातचीत व सुनने के कौशल से उसे दिखाएँ। पूरा ध्यान देना एक शक्तिशाली आकर्षण है।
आप अवचेतन मन की शक्ति का भी उपयोग कर सकते हैं। प्रसिद्ध सामाजिक मनोविज्ञान शोधकर्ता जॉन बार्घ, पीएचडी, और येल विश्वविद्यालय में उनकी टीम ने पाया कि लोग स्वाभाविक रूप से एक-दूसरे की शारीरिक भाषा का अनुकरण करते हैं। (कल्पना कीजिए कि लोगों का एक समूह एक घेरे में खड़ा है और सभी ने अपनी बाहें क्रॉस कर रखी हैं।) इसे "सामाजिक जुड़ाव" कहा जाता है। उनकी प्रयोगशाला में प्रतिभागियों ने शोधकर्ता को तब अधिक पसंद किया और उन्हें लगा कि बातचीत बेहतर रही जब शोधकर्ता प्रतिभागियों की शारीरिक मुद्राओं और हरकतों की नकल कर रहा था। लोग स्वाभाविक रूप से एक-दूसरे के तौर-तरीकों को अपना लेते हैं और परिणामस्वरूप एक-दूसरे को पसंद करने लगते हैं। आप डेट पर भी सामाजिक जुड़ाव का उपयोग कर सकते हैं। यह स्वचालित रूप से होता है यदि आप महिला को देखें और ध्यान दें। हम यह सुझाव नहीं दे रहे हैं कि आप इसके बारे में बहुत अधिक बनावटी हों और न ही हम यह चाहते हैं कि यदि वह अपने बाल पीछे कर रही है तो आप भी अपने बाल पीछे करें। बस उसके शब्दों और उसकी शारीरिक भाषा पर ध्यान दें, और आप सामाजिक जुड़ाव शुरू कर देंगे।

अगला कदम स्पष्ट है: उसका फ़ोन नंबर मांगें या उसे डेट पर जाने के लिए कहें। और जब आप पूछें, अगर उचित हो, तो पूछते समय उसकी बांह को हल्के से छुएं। शोध से पता चलता है कि अगर आप हल्का स्पर्श करते हैं तो अनुरोध को स्वीकार करने की संभावना अधिक होती है। इसलिए, जब आप उसे डांस के लिए, उसका नंबर या डेट के लिए पूछ रहे हों, तो उसकी बांह को 1 से 2 सेकंड के लिए छुएं। यह आपकी सामाजिक स्थिति और आत्मविश्वास को दर्शाने का एक और तरीका है। याद रखें कि यह एक हल्का स्पर्श है—नरम और संक्षिप्त संपर्क। उसकी बांह को तब तक कसकर न पकड़ें जब तक वह मान न जाए या अत्यधिक परिचित न दिखें। संक्षिप्त। चंचल। आत्मविश्वासी।
यह सारी सलाह इस धारणा पर आधारित है कि आप डेट और अंततः रिश्ते की तलाश में हैं, न कि सिर्फ़ सेक्स की। सेक्स की इच्छा रखना कोई गलत बात नहीं है—हर किसी की होती है। लेकिन हर महिला जिस पुरुष को चाहती है, वह कोई बहलाने-फुसलाने वाला या धोखेबाज़ नहीं होता। वह सच्चा होता है। वह हीरो होता है, ज़ीरो नहीं। अगले अध्याय में, हम चर्चा करेंगे कि जब आकर्षण का समय हो तो कैसे पहल करें, लेकिन अभी के लिए, आपको बस उसे दोबारा मिलने के लिए मनाना है।
किसी नए व्यक्ति से यौन संबंध बनाने के मामले में पुरुषों और महिलाओं में अंतर होता है। मनोवैज्ञानिक रसेल डी. क्लार्क तृतीय (डॉक्टर) और एलेन हैटफील्ड (डॉक्टर) ने दो प्रयोग किए जिनमें एक पुरुष या महिला (औसत आकर्षण वाले) ने विपरीत लिंग के एक स्नातक छात्र से संपर्क किया और तीन में से एक प्रश्न पूछा।
1. क्या आप आज रात बाहर जाएंगे?
2. क्या आप मेरे अपार्टमेंट में आएंगे?
3. क्या तुम मेरे साथ बिस्तर पर जाओगे?

अधिकांश पुरुष किसी अजनबी के साथ यौन संबंध बनाने के लिए तैयार थे, लेकिन किसी भी महिला ने तीसरे प्रश्न का उत्तर हां में नहीं दिया।
ऑस्ट्रिया के मनोवैज्ञानिक मार्टिन वोरासेक, पीएचडी ने इस अध्ययन को दोहराया और पाया कि महिलाओं की स्वीकृति दर शून्य नहीं बल्कि 6.1 प्रतिशत थी। फिर भी, पुरुषों की तुलना में यह अपेक्षाकृत कम आंकड़ा है।
बेशक, अगर आप फिल्म 'डंब एंड डंबर' के लॉयड की तरह हैं, तो आप सोच रहे होंगे कि 100 में से 6 का मौका काफी अच्छा है। "तो आप कह रहे हैं कि मेरे पास मौका है," वह कहता।
हम आपसे यह नहीं कह रहे हैं कि आप ऑस्ट्रिया में रहते हुए भी 100 महिलाओं को अपने साथ सोने के लिए कहें। हम आपको यह बता रहे हैं कि स्वाभाविक विकासवादी कारणों से महिलाओं को अपने साथी चुनने में अधिक सावधानी बरतनी पड़ती है, इसलिए आपको प्रेम निवेदन के हर चरण में ध्यान देना होगा और विश्वास कायम करना होगा।
गहरी आवाज वाले सीईओ
ड्यूक विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पाया कि कम आवाज़ वाले सीईओ बड़ी कंपनियों का प्रबंधन करते हैं और परिणामस्वरूप अधिक पैसा कमाते हैं। शोध में विशेष रूप से पाया गया कि आवाज़ की पिच में 22.1 हर्ट्ज़ की कमी से कंपनी की संपत्ति में 440 मिलियन डॉलर की वृद्धि होती है। उन्होंने यह भी पाया कि कम पिच वाली आवाज़ वाले सीईओ, ऊंची पिच वाली आवाज़ वाले सीईओ की तुलना में औसतन 187,000 डॉलर प्रति वर्ष अधिक कमाते हैं।
पहली मुलाकात
आपने इशारों में ही प्यार का इज़हार कर दिया है, पहली बातचीत अच्छी रही, और आपने उसे डेट पर जाने के लिए भी पूछ लिया है—अब

आगे क्या? डेटिंग आपके हीरो होने का सबूत देने का एक और तरीका है। यह इस बारे में नहीं है कि आप कितना खर्च करते हैं; यह इस बारे में है कि आप उसे सबसे ज़्यादा अहमियत देते हैं। आप एक खास डेट प्लान कर सकते हैं जिसमें ज़्यादा पैसे खर्च न हों—पिकनिक, हाइकिंग, किसी मुफ़्त म्यूज़ियम या सांस्कृतिक कार्यक्रम में जाना। रचनात्मक बनें। मस्ती करें। एक रोमांचक यात्रा की योजना बनाएं।
हम आपको एक छोटा सा राज़ बताते हैं। रोलर कोस्टर की सवारी करना, बंजी जंपिंग करना, या थोड़ा सा डर मिलाकर कुछ और रोमांचक करना आपकी डेट को और भी मज़ेदार बना सकता है। डर के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया उत्तेजना के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया से काफी मिलती-जुलती होती है। दायाँ एमिग्डाला—मस्तिष्क का वह हिस्सा जहाँ आपको सबसे ज़्यादा डर लगता है—मस्तिष्क का वह हिस्सा भी है जहाँ आपको यौन उत्तेजना महसूस होती है। अक्सर इन दोनों में भ्रम हो जाता है। हार्मोन भी इसमें अहम भूमिका निभाते हैं। जब आप कोई नई, रोमांचक या खतरनाक गतिविधि करते हैं, तो वही हार्मोनल मिश्रण (डोपामाइन, नॉरएपिनेफ्रिन और फिनाइलेथाइलामाइन) रिलीज़ होता है जो प्यार में पड़ने पर होता है। इसलिए अपनी डेट पर साथ में कुछ रोमांचक और साहसिक करें— अपने केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करें और एक-दूसरे को भी उत्तेजित करें।
डेटिंग का मतलब बातचीत जारी रखना और एक-दूसरे को बेहतर तरीके से जानना भी है। उससे उसकी रुचियों, जुनून, सपनों और सपनों की सूची के बारे में पूछें। पता करें कि वह कहाँ-कहाँ घूम चुकी है और उसे क्या करना पसंद है। उससे पूछें कि उसके सबसे अच्छे दोस्त कौन हैं, और जानें कि वे कैसे हैं और उसे उनमें क्या अच्छा लगता है।

उसके परिवार या पालतू जानवरों (यदि कोई हों) के बारे में पूछें। उससे पूछें कि उसने कहाँ से पढ़ाई की है, और उससे ऐसे सवाल पूछें जो यह दर्शाते हों कि उसकी पढ़ाई में सबसे ज़्यादा किस चीज़ ने उसका ध्यान और कल्पना को आकर्षित किया। पूछताछ और बातचीत के बीच एक बारीक अंतर होता है, इसलिए ध्यान से सुनें, न कि ऐसा लगे कि आप किसी जॉब इंटरव्यू की तरह सवालों की सूची पूरी कर रहे हैं। बॉडी लैंग्वेज भी महत्वपूर्ण है। स्वच्छता भी ज़रूरी है। एक सभ्य व्यक्ति होना सबसे ज़रूरी है। दरवाज़े खोलें, फुटपाथ के व्यस्त हिस्से पर चलें, उसके साथ कदम मिलाकर चलें, अपनी सुरक्षात्मक भावना दिखाएँ। खुद से पूछें कि एक हीरो कैसे व्यवहार करेगा, और इससे आपको दूसरी डेट मिलने की संभावना बढ़ जाएगी।
इसलिए सुरक्षात्मक रहें, एक सभ्य व्यक्ति बनें, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप पूरी तरह से खुद बनें। अपने जुनून, अपनी रुचियों और अपने जीवन के सपनों को साझा करने के लिए तैयार रहें। लेकिन पहले सुनें। अपने सबसे अच्छे दोस्तों के बारे में बात करें, उन्हें बताएं कि वे कैसे हैं, और बताएं कि आपने कहाँ- कहाँ यात्रा की है और यात्रा के बारे में आपको क्या पसंद आया और क्या नापसंद आया। पुरुषों के विपरीत, महिलाएं प्रतिस्पर्धा के बजाय सहयोग के लिए अधिक तत्पर होती हैं, इसलिए यदि आप किसी विषय पर चर्चा कर रहे हैं और आपके विचार अलग-अलग हैं, तो उन्हें यह न कहें कि वे गलत हैं। आप कह सकते हैं, "यह दिलचस्प है। मुझे और बताओ।" सुनने और रुचि के साथ जवाब देने के बाद, यह कहना ठीक है, "ठीक है, यह मेरा दृष्टिकोण है," लेकिन अपने मतभेदों को इस तरह से प्रस्तुत न करें जिससे उन्हें नीचा दिखाया जा सके।

[illegible]

[illegible]

I CAN'T THINK OF ANYTHING INTERESTING TO TALK ABOUT. I'M SO BORING! SHE MUST HATE ME.
A MAN WHO ACTUALLY LISTENS TO ME! I THINK I'M IN LOVE!
© Randy Glasbergen / glasbergen.com
GLASBERGEN

खुले सिरे वाले प्रश्न पूछें।
प्रामाणिक रहें, लेकिन अगर आपकी स्वाभाविक आवाज हीलियम पर मिकी माउस जैसी लगती है, तो अपनी सबसे धीमी आवाज में बोलने की कोशिश करें।
एक अच्छा श्रोता बनकर बातचीत में सुरक्षा का माहौल बनाएं।
किसी भी बातचीत या डेट में महिला को केंद्र में रखें।
उसकी आँखों में देखो और उसके हाव-भाव से स्वाभाविक और सहज तरीके से तालमेल बिठाओ।
जब आप उसे डांस के लिए कहें, उसका नंबर मांगें या उसे डेट पर जाने के लिए कहें, तो उसकी बांह को हल्के से छू लें।
अपनी पहली डेट की योजना बनाते समय रचनात्मक बनें। कुछ साहसिक, मजेदार या रोमांचक करने के बारे में सोचें।
एक सज्जन व्यक्ति बनें—दरवाजे खोलें, उसकी कुर्सी खींचें।
सुरक्षात्मक और आत्मविश्वासी बनें।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...
आप घटिया किस्म के पिकअप लाइन्स का इस्तेमाल करते हैं।
आप खुलेआम यौन संकेत देते हैं।
आप बातचीत पर हावी हो जाते हैं, उसे बीच में टोकते हैं, या केवल अपने बारे में बात करते हैं।
आप ऐसे सवाल नहीं पूछते जो आपको उसे जानने में मदद करें और उसे अपनी कहानी बताने में मदद करें।

आपको लगता है कि डेट पर बहुत सारा पैसा खर्च करने से आपको शारीरिक संबंध बनाने का मौका मिल जाएगा।
आप ऐसी डेट प्लान नहीं करते जिससे उसे खास और महत्वपूर्ण महसूस हो।
जब वह बात कर रही होती है तो आप उसके स्तनों को घूरते हैं या जब आप उसके साथ होते हैं तो कमरे में दूसरी लड़कियों को देखते रहते हैं।

THE MAN'S GUIDE
PART THREE
TO WOMEN

एक महिला के साथ रोमांस करना

अध्याय 5

अपना कदम उठाना

आकर्षण का विज्ञान

एक खास तरह का पुरुषों का आफ्टरशेव है जो खुद को "मानव जाति द्वारा ज्ञात सबसे शक्तिशाली" बताता है। कंपनी का दावा है कि इसे लगाने के बाद, एक महिला आपकी ओर आकर्षित होगी और रहस्यमय तरीके से आपकी ओर खिंची चली आएगी। वह आपकी हर बात ध्यान से सुनेगी और आपको छूने की तीव्र इच्छा से भर जाएगी। अगर आप उसकी तारीफ करेंगे, तो वह मदहोश हो जाएगी। इसे लगाने से "उसका मन अवचेतन रूप से शांत हो जाएगा" और यह आपको उसे रिझाने में मदद करेगा।
इस जादुई खुशबू में ऐसा क्या है जो किसी महिला को सम्मोहित कर देता है? फेरोमोन्स। सटीक कहें तो, पुरुष फेरोमोन्स। हम बोतल में बंद फेरोमोन्स की शक्ति की पुष्टि तो नहीं कर सकते, लेकिन प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले फेरोमोन्स रासायनिक संकेत होते हैं जो जानवरों और मनुष्यों दोनों की त्वचा और पसीने की ग्रंथियों से निकलते हैं। और ये बहुत शक्तिशाली होते हैं। इन्हीं की वजह से कुछ लोगों की खुशबू दूसरों को बहुत अच्छी लगती है, और ये किसी महिला को सहज महसूस करा सकते हैं और उसे आपकी ओर आकर्षित कर सकते हैं। यह तो अच्छी खबर है। बुरी खबर यह है कि हर व्यक्ति में कुछ प्रतिशत लोग अपने फेरोमोन्स से आकर्षित होते हैं और कुछ प्रतिशत नहीं। आप इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते— यह रसायन शास्त्र है।
ध्यान दें कि हमने कहा कि फेरोमोन किसी महिला को आपके प्रति आकर्षित करेंगे, न कि अनियंत्रित कामुकता में उसके कपड़े फाड़

बोतल में बंद पुरुष यौन हार्मोन को भूल जाइए—बच्चे के सिर की खुशबू को बोतल में बंद करने वाली कंपनी के पास शायद किसी महिला को आकर्षित करने का सबसे बड़ा गुप्त हथियार हो सकता है। फेरोमोन्स एक शक्तिशाली जैविक प्रक्रिया है, जो हमें प्रजनन के लिए सबसे उपयुक्त आनुवंशिक गुणों वाले लोगों की ओर आकर्षित करती है। यही कारण है कि एक लड़की को अपने भाई की गंध खराब लग सकती है, जबकि उसकी प्रेमिका को उसकी गंध बहुत अच्छी लग सकती है। फेरोमोन्स एक दोतरफा प्रक्रिया है, और जैसे कुछ महिलाओं को आपकी गंध अच्छी लग सकती है और कुछ को नहीं, वैसे ही कुछ महिलाओं की गंध आपको अच्छी लग सकती है और कुछ की नहीं। यह व्यक्तिगत मामला नहीं है; यह जैविक प्रक्रिया है।
2005 में, स्टॉकहोम के एक मेडिकल विश्वविद्यालय, कैरोलिंस्का इंस्टीट्यूट के वैज्ञानिकों ने सीधे पुरुषों, समलैंगिक पुरुषों और सीधी महिलाओं को पुरुष और महिला यौन हार्मोन में पाए जाने वाले रसायनों के संपर्क में लाया। एक रसायन पुरुषों के पसीने में पाया जाने वाला टेस्टोस्टेरोन व्युत्पन्न था और दूसरा महिलाओं के मूत्र में पाया जाने वाला एस्ट्रोजन व्युत्पन्न था। मस्तिष्क इमेजिंग का उपयोग करते हुए, शोधकर्ताओं ने पाया कि पुरुषों के पसीने में मौजूद रसायन ने महिलाओं और समलैंगिक पुरुषों दोनों के हाइपोथैलेमस को सक्रिय किया। (हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का वह क्षेत्र है जो प्रजनन व्यवहार के लिए जिम्मेदार है।) महिलाओं के मूत्र में मौजूद रसायन ने केवल विषमलिंगी पुरुषों के हाइपोथैलेमस को सक्रिय किया।
फिलाडेल्फिया के मोनेल केमिकल सेंस सेंटर के वैज्ञानिकों ने समलैंगिक पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्राकृतिक शारीरिक

गंधों को इकट्ठा किया। (यह मत पूछिए कि उन्होंने यह कैसे किया। आप सच में जानना नहीं चाहेंगे।) उनके अध्ययन में भी समान परिणाम सामने आए, जिसमें पाया गया कि समलैंगिक पुरुष अन्य समलैंगिक पुरुषों की गंध को पसंद करते हैं, जबकि सीधे पुरुष महिलाओं की गंध को पसंद करते हैं। अध्ययन में शामिल महिलाओं ने भी समलैंगिक पुरुषों की तुलना में सीधे पुरुषों की गंध को चुना।

2

यह इस बात का और सबूत है कि आपकी सूंघने की क्षमता एक शक्तिशाली प्रजनन उपकरण है।
आप अपनी मनपसंद साथी की तलाश में जितनी चाहें उतनी ऑनलाइन डेटिंग साइट्स देख सकते हैं, लेकिन ये साइट्स इस बात का सटीक मिलान नहीं कर सकतीं कि आपकी और आपकी साथी की गंध आपको कैसी लगेगी। "फेरोमोन पार्टी" की शुरुआत 2010 में हुई, जब न्यूयॉर्क शहर की कलाकार जूडिथ प्रेज़ ने यह जानने की कोशिश की कि कुछ पुरुषों की गंध उन्हें क्यों आकर्षित करती है और दूसरों की नहीं। उन्होंने यह जानने का फैसला किया कि अगर लोग सिर्फ गंध के आधार पर एक-दूसरे को चुनें तो क्या होगा। उन्होंने 40 अविवाहित लोगों को तीन रातों तक एक ही कमीज़ में सोने को कहा और फिर उस कमीज़ को एक प्लास्टिक बैग में पार्टी में लाने को कहा। उन्होंने हर बैग पर नंबर लिखे और उन्हें लिंग के आधार पर अलग-अलग ग्रुप में बाँट दिया। पार्टी के दौरान, लोगों ने नंबर वाले बैग को सूंघा और उन लोगों को चुना जिनकी गंध उन्हें सबसे ज़्यादा आकर्षित करती थी। नतीजे? बारह जोड़ों का रिश्ता बना और उनमें से पूरे 50 प्रतिशत ने लंबे समय तक रिश्ते बनाए। तब से, फेरोमोन पार्टी दुनिया भर के बड़े शहरों में लोकप्रिय हो गई हैं।

आकर्षण का विज्ञान केवल सूंघने की इंद्रियों तक ही सीमित नहीं है। एक और रोचक क्षेत्र है जिसे फिलीमेटोलॉजी कहा जाता है - चुंबन का विज्ञान।
पहला चुंबन
हम आपको डराना या डेटिंग का दबाव डालना नहीं चाहते, लेकिन सच तो यह है कि एक महिला हमेशा, हमेशा पहला चुंबन याद रखती है। चाहे वह अनाड़ीपन भरा हो या जोशीला। कोमल हो या आक्रामक। रसदार हो या सूखा। माथे टकराए हों या नाकें। किसने अपना चेहरा दाईं ओर किया, किसने बाईं ओर। आवाज़ें और खुशबू। एक महिला सब कुछ याद रखती है। और पहला चुंबन मायने रखता है।
यह बहुत मायने रखता है।
बटलर विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक डॉ. जॉन बोहनन ने 500 लोगों का सर्वेक्षण करके जीवन के महत्वपूर्ण अनुभवों (जिसमें कौमार्य खोना भी शामिल है) की यादों की तुलना की, और पहले चुंबन ने सूची में बाकी सभी को पीछे छोड़ दिया। यह "सर्वेक्षण में शामिल लोगों के दिमाग में सबसे जीवंत स्मृति" थी। वे बताते हैं कि लोग घटना के 90 प्रतिशत विवरण याद कर सकते थे, चाहे वह कितने भी समय पहले घटित हुई हो।

3 स्थिति को और भी जटिल बनाने के लिए,
अल्बानी विश्वविद्यालय के विकासवादी मनोवैज्ञानिक डॉ. गॉर्डन गैलप बताते हैं कि 66 प्रतिशत महिलाओं का कहना है कि उन्होंने एक ऐसे चुंबन के कारण संबंध तोड़ दिए जो अच्छा नहीं रहा।

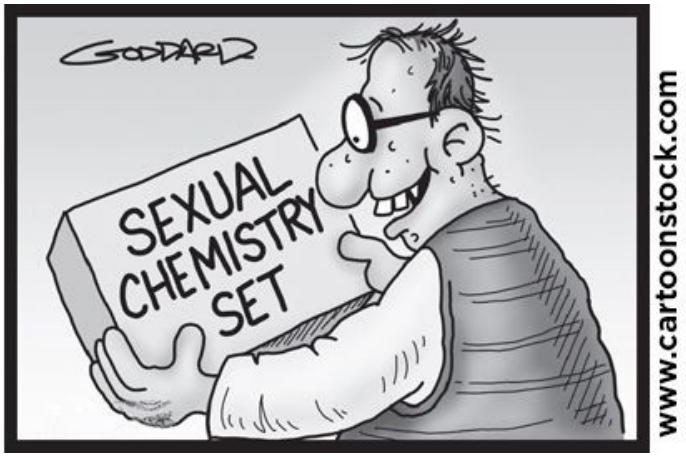
4 तो
आखिर चुंबन इतना महत्वपूर्ण क्यों है?
इसे इस तरह समझिए: आपके होंठों में असंख्य तंत्रिकाएं होती हैं और मस्तिष्क के संवेदी प्रांतस्था में इनकी संख्या अपेक्षा से कहीं अधिक होती है। और एक सही चुंबन इन तंत्रिकाओं को उत्तेजित कर सकता है और एक महिला के मस्तिष्क में सुखद एहसास देने वाले

हार्मोन की बाढ़ ला सकता है। अगर आप इन तंत्रिकाओं को उत्तेजित कर देते हैं, तो उसे ऐसा महसूस होगा जैसे उसने अभी-अभी एक गिलास महंगी शैम्पेन पी ली हो। अगर आप उन्हें उत्तेजित करने में असफल रहते हैं, तो समझिए कि आपने उसे अलविदा कह दिया है। चुंबन के मामले में केमिस्ट्री ही सब कुछ है, और फेरोमोन की तरह, या तो आप एक-दूसरे के अनुकूल होंगे या नहीं। हालांकि, ऐसे तरीके हैं जिनसे आपके पहले चुंबन के सफल होने की संभावना को बढ़ाया जा सकता है।
मुंह की स्वच्छता। अगर आपने अभी-अभी डिब्बाबंद सार्डिन मछली खाई है और उसके बाद भुना हुआ लहसुन और ब्री चीज़ खाया है, तो चुंबन करने से पहले दोबारा सोचें। याद रखें कि महिलाओं की सूंघने की शक्ति बहुत तेज़ होती है, और आपके मुंह से दुर्गंध आना अच्छा नहीं लगता।
आत्मविश्वास रखें। क्या गॉन विद द विंड में रेट बटलर ने स्कारलेट ओ'हारा को चूमते समय हिचकिचाया था? नहीं। उन्होंने उससे कहा कि उसे "अक्सर चूमा जाना चाहिए और ऐसे व्यक्ति द्वारा चूमा जाना चाहिए जिसे यह पता हो कि कैसे चूमना है।" फिर उन्होंने साबित कर दिया कि वह इस काम के लिए सही व्यक्ति थे। कई प्रेम उपन्यासों के कवर पर एक महिला को भावुक चुंबन के बीच दिखाया जाता है, इसके पीछे एक कारण है। अनुमति मांगने वाले पुरुष से ज्यादा मूड खराब करने वाली कोई चीज नहीं होती। "क्या मैं अब आपको चूम सकता हूँ?" यह विनम्रतापूर्ण है, लेकिन इससे उसके दिमाग में कोई खास हलचल होने की संभावना नहीं है। इसके बजाय, उसके हावभाव को समझें और जानें कि क्या यह सही समय है। संकेतों को समझें। आप यह जान सकते हैं कि कोई महिला आपको चूमना चाहती है या नहीं। जब वह दिलचस्पी दिखाती है, तो वह अपना

ज़्यादातर ध्यान आपकी आँखों और होंठों पर देगी। वह अपने होंठों को चाट सकती है या अपने निचले होंठ को हल्के से दबा सकती है। उसकी आँखों में देखें। उसके होंठों को देखें। देखें कि क्या वह मुस्कुरा रही है। हो सकता है कि वह खुद चुंबन की पहल न करे (किसी भी रोमांटिक उपन्यास के कवर पर महिला को पुरुष को पीछे झुकाकर चुंबन करते हुए नहीं दिखाया जाता), लेकिन जब वह चाहती है कि आप पहल करें, तो वह संकेत ज़रूर देगी।
धीरे-धीरे आगे बढ़ें। भूख से बेहाल होकर पिज़्ज़ा के टुकड़े की तरह उसके चेहरे पर झपट्टा न मारें। याद रखें, शोध से पता चलता है कि वह इस पहले चुंबन की हर छोटी-बड़ी बात (या कम से कम 90 प्रतिशत) को लंबे समय तक याद रखेगी। आप नहीं चाहेंगे कि उसे याद रहे कि आप उस पर पागल कुत्ते की तरह झपटे थे। अपना चेहरा उसके चेहरे के थोड़ा करीब ले जाएं और देखें कि वह पीछे हटती है या वहीं रहती है। अगर वह दूर हट जाती है, तो हो सकता है कि आप संकेतों को गलत समझ रहे हों। अगर वह वहीं रहती है या खुद थोड़ा और करीब आती है, तो यही सही समय है।
उत्सुकता जगाएँ। उसके चेहरे को स्पर्श करें। उसके बालों को सहलाएँ। अपने होंठों को उसके होंठों के करीब लाएँ और उन्हें थोड़ी देर के लिए वहीं रहने दें ताकि वह आपकी साँसों को महसूस कर सके (मौखिक स्वच्छता देखें)। आकर्षण को बढ़ने दें और होंठों को छूने की इच्छा को बढ़ने दें। आप चाहते हैं कि वह आपको चूमना चाहे। किसी अद्भुत घटना के होने की उम्मीद से डोपामाइन निकलता है और वास्तविक अनुभव और भी सुखद हो जाता है। आपका अंतिम लक्ष्य यह है कि वह आपको चूमने की इतनी तीव्र इच्छा रखे जितनी कि साँस लेने की भी नहीं।

लड़की को चूमो। धीरे से अपने होंठ उसके होंठों से छुओ और थोड़ी देर रुक जाओ। संवेदनाओं को महसूस करो। उस पल में जियो। एकदम से अंदर मत जाओ और अपनी जीभ उसके मुंह में मत डालो। यह एक चुंबन है, हमला नहीं। दबाव बढ़ाओ और जैसे-जैसे वह प्रतिक्रिया दे, वैसे- वैसे प्रतिक्रिया दो। अगर वह अपना मुंह खोलती है, तो धीरे से जीभें मिलाओ। पुरुषों की लार में टेस्टोस्टेरोन होता है, और टेस्टोस्टेरोन महिलाओं में यौन इच्छा बढ़ाता है। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपनी ज़्यादा से ज़्यादा लार उसके मुंह में डालने की कोशिश करनी चाहिए; इससे उसकी यौन इच्छा नहीं बढ़ेगी। साथ ही, यह मत सोचो कि उसके मुंह के बाहर लार फैलाना अच्छा विचार है। मुंह के अंदर थोड़ी सी नमी ठीक है—उसे किसी कुत्ते की तरह चूमना ठीक नहीं है। साफ-सफाई रखो। लार टपकना आकर्षक नहीं होता। अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनें। चुंबन एक नृत्य है, और दो लोगों के बीच हर नृत्य अनोखा होता है। वह आपकी पहल का अनुसरण करेगी, और फिर आपको उसकी पहल का अनुसरण करना चाहिए। अगर वह पीछे हटती है, तो चुंबन समाप्त कर दें। अगर आपकी अंतरात्मा कहती है कि उसकी नसें उत्तेजित हो रही हैं, तो उसे चूमते रहें। लंबे चुंबन अद्भुत होते हैं।
उसे स्पर्श करें। चुंबन होठों से शुरू होता है, लेकिन हाथ और बाहें इसे और भी बेहतर बना देते हैं। उसके चेहरे या बालों को सहलाएँ। अपनी बाहों में उसे भर लें। उसकी गर्दन के पिछले हिस्से को थाम लें। अपने हाथों से कुछ भी करें, बस उन्हें अपने बगल में ढीला न छोड़ें। उसे अपनी बाहों में सुरक्षित महसूस कराने से वह बार-बार आपके पास आना चाहेगी। पहले चुंबन के समय शायद उसके स्तनों को छूना उचित नहीं है।

तो अब आपके फेरोमोन्स सही तालमेल में हैं और आपके पहले चुंबन ने उसे इंद्रधनुष और नाचते हुए यूनिकॉर्न की झलक दिखा दी। अब आगे क्या? फिल्मों में (रेटिंग के आधार पर), या तो स्क्रीन काली हो जाएगी या आप दोनों अपने कपड़े उतारकर इतना जोशीला प्रेम करेंगे कि जंगली सूअर भी शर्म से लाल हो जाएं।
हम आपको यह नहीं बता सकते कि आगे क्या करना है। खैर, हम बता सकते हैं। और हम बताएंगे भी। लेकिन उस अध्याय तक पहुँचने से पहले, हम थोड़ा रुकेंगे। यह पहला चुंबन शारीरिक संबंध में तब्दील होता है या रिश्ते में, यह आप दोनों पर निर्भर करता है, लेकिन इससे पहले कि हम एक बेहतरीन प्रेमी बनने के तरीकों पर चर्चा करें, हम आपको यह समझने में मदद करेंगे कि क्या कोई महिला दीर्घकालिक एकनिष्ठ संबंध या गंभीर डेटिंग के लिए उपयुक्त है। जब आप ऑक्सीटोसिन से भरे होते हैं और शायद उस अंग का उपयोग नहीं कर रहे होते जो दीर्घकालिक सोच के लिए सबसे उपयुक्त है, तो तर्कसंगत निर्णय लेना मुश्किल होता है। इसलिए, आपको सतर्क रहना चाहिए। आपके चुंबन ने उसे पूरी तरह से दीवाना बना दिया हो सकता है, या वह वास्तव में दीवानी हो सकती है। अगले अध्याय में, हम आपको अंतर पहचानने में मदद करेंगे।



फेरोमोन ऐसे रासायनिक संकेत होते हैं जो आकर्षण और सुखद अनुभूति पैदा करते हैं जब आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ होते हैं जिसकी खुशबू आपको अच्छी लगती है।
महिलाओं की सूंघने की क्षमता पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तीव्र होती है, और आपके फेरोमोन कुछ महिलाओं को सही लगेंगे जबकि अन्य को नहीं। यह कोई व्यक्तिगत मामला नहीं है।
आप अपनी गैर-फेरोमोन-संबंधी गंध पर नियंत्रण रख सकते हैं।
तदनुसार अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करें।
एक बुरा पहला चुंबन रिश्ते को खत्म कर सकता है।
एक महिला को अपनी पहली चुंबन का अनुभव अपनी कौमार्यता खोने और जीवन के अन्य महत्वपूर्ण क्षणों से कहीं अधिक याद रहता है। उस चुंबन को यादगार बनाएं।
चुंबन करने से सुखद एहसास देने वाले हार्मोन की बाढ़ आ जाती है।
आप एक बेहतरीन पहला चुंबन देना सीख सकते हैं।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...
आप अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता की उपेक्षा करते हैं और मानते हैं कि हर महिला को आपकी मादक खुशबू पसंद आनी चाहिए।
आप उन संकेतों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं जिनसे पता चलता है कि वह आपकी ओर आकर्षित है या नहीं। (यानी आप पहल करने में असफल रहते हैं या बहुत जल्दी पहल कर देते हैं।)

आप पहले चुंबन को एक महत्वपूर्ण और यादगार अनुभव के बजाय किसी लक्ष्य की प्राप्ति का साधन मानते हैं।
आप चुंबन के लिए उत्सुकता नहीं बढ़ाते और बहुत जल्दी आगे नहीं बढ़ते।
तुम अपनी जीभ उसके गले में ठूंस देते हो और लार से लथपथ गंदेपन से उस पर हमला करते हो।
आप चुंबन के दौरान कोमल स्पर्श के महत्व को नजरअंदाज करते हैं।
आप उसे अपनी बाहों में सुरक्षित महसूस नहीं कराते।

अध्याय 6

क्या वह सिर्फ एक कैजुअल रिलेशनशिप से बढ़कर कुछ है?

एक महिला की सच्ची प्रोफ़ाइल पढ़ना

भीड़ भरे कमरे में आप दोनों ने एक-दूसरे को देखा, आकर्षण की चिंगारी महसूस की, फेरोमोन का मिलन हुआ और आपके दिमाग में हलचल मच गई। आप एक-दूसरे के करीब आ गए और वह दिखने में, खुशबू में और स्पर्श में बिल्कुल सही लग रही है। आप डेटिंग कर रहे हैं, या यूं कहें कि आपका शारीरिक संबंध है, और अब अगले दिन (हफ्ते, महीने) की सुबह है, और हालांकि दोनों ने अच्छा व्यवहार किया है, फिर भी सवाल बना हुआ है—क्या वह सिर्फ शारीरिक संबंध से बढ़कर कुछ और है?
यह एक अच्छा सवाल है, लेकिन इस पर गंभीरता से विचार करने के लिए, बिस्तर पर लेटे हुए, ऑक्सीटोसिन, टेस्टोस्टेरोन और डोपामाइन के चरम पर होने के दौरान निर्णय न लेना ही बेहतर है। ऑक्सीटोसिन, जो बंधन और लगाव का हार्मोन है, ऑर्गेज्म के दौरान निकलता है (यही कारण है कि "फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स" वाला रिश्ता कभी भी लोगों की योजना के अनुसार सफल नहीं हो पाता), और यह सही निर्णय लेने की आपकी क्षमता को प्रभावित करता है। यहां तक कि ऑर्गेज्म के बिना भी स्नेह ऑक्सीटोसिन के स्तर को बढ़ा सकता है। ऑक्सीटोसिन आपको अच्छा महसूस कराता है, लेकिन यह न केवल आपके निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करता है, बल्कि यह आपके मस्तिष्क में भय की प्रतिक्रिया को भी निष्क्रिय कर सकता है।

ऑक्सीटोसिन में गलत निर्णय लेने की क्षमता होती है जो न केवल आपके पैसे को, बल्कि आपके दिल को भी नुकसान पहुंचा सकती है। जब आप आकर्षण (प्यार, वासना, या आप इसे जो भी नाम देना चाहें) के शुरुआती दौर में होते हैं, तो आप हार्मोनों की एक ऐसी लहर का अनुभव कर रहे होते हैं जो एक ऐसी अवस्था को जन्म देती है जिसे मनोवैज्ञानिक लिमरेंस कहते हैं। हो सकता है आप इस शब्द से परिचित न हों, लेकिन आप इस भावना को जानते हैं। यह प्यार में पड़ना है, यही वह चीज़ है जो आपको हर समय उस महिला के बारे में सोचने पर मजबूर करती है। यही वह चीज़ है जो आपको बिना नींद और बिना भोजन के रहने में सक्षम बनाती है। यह उत्साह और परमानंद की भावनाएँ पैदा करती है। यह जीवन को और अधिक कामुक, रोमांचक और सुंदर बनाती है।
यह आपको कई चेतावनी भरे संकेतों को नज़रअंदाज़ करने पर मजबूर कर देता है। इसे ऐसे समझिए: अगर फिल्म 'फेटल अट्रैक्शन' में माइकल डगलस का किरदार डैन एक पल के लिए भी रुक जाता और उसे पता चल जाता कि वह प्रेम-मोह में डूबा हुआ है और हार्मोनल उथल-पुथल से गुज़र रहा है, तो शायद उसका ग्लेन क्लोज़ के किरदार एलेक्स के साथ कभी अफेयर नहीं होता और शायद वह उसके चूल्हे पर खरगोश को उबालती नहीं।
लिमरेंस आपको यह भी यकीन दिला सकता है कि आप वास्तव में तार्किक रूप से सोच रहे हैं, जबकि आप ऐसा नहीं कर रहे होते। इसलिए जब आप यह तय कर रहे हों कि क्या वह सिर्फ एक कैज़ुअल रिलेशनशिप से बढ़कर है, तो सुनिश्चित करें कि आपके सोचने-समझने पर आपका नियंत्रण हो, न कि सिर्फ आपके एमिग्डाला में ऑक्सीटोसिन रिसेप्टर्स की अधिकता के कारण आप निडर हो रहे हों। और अगर आपको लगे कि आपका दिमाग आपके प्रिय व्यक्ति के कुछ बुरे व्यवहार के

[illegible]

RON HISTORICAL MARKER
4/23/08
OUR FIRST KISS!
RON HISTORICAL MARKER
4/13/08
GAVE ME BOX OF CHOCOLATES.
RON HISTORICAL MARKER
FIRST TOUCHED MY SHOULDER!
4/17/08
RON HISTORICAL MARKER
4/11/08
HELPED ME OFF WITH MY COAT!
© John McPherson/Distributed by Universal Uclick via CartoonStock.com

छाप
शोध से पता चलता है कि बचपन में माता-पिता या देखभाल करने वालों के साथ घनिष्ठ और प्रेमपूर्ण संबंध रहे या नहीं, इसका उनके बाद के जीवन के रिश्तों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। भले ही आपको अपने बचपन के शुरुआती अनुभवों की कोई याद न हो, फिर भी वे आपके बाद के रोमांटिक जीवन में आपकी भावनाओं और व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं। 20 वर्षों के एक अध्ययन से पता चला कि जिन शिशुओं के जीवन के पहले 18 महीनों के दौरान अपने देखभाल करने वालों के साथ घनिष्ठ और प्रेमपूर्ण संबंध थे (शोधकर्ताओं ने इन शिशुओं को "सुरक्षित रूप से जुड़े" कहा), वे वयस्क होने पर अपने रिश्तों में संघर्षों को बेहतर ढंग से संभाल पाते थे। जो शिशु इस महत्वपूर्ण समय के दौरान सुरक्षित रूप से जुड़े नहीं थे, उन्हें रोमांटिक रिश्तों में अधिक कठिनाई हुई और वयस्क होने पर वे अपने रिश्तों के प्रति कम प्रतिबद्ध थे।
तो क्या इसका मतलब यह है कि आपको केवल उन्हीं महिलाओं से संबंध बनाना चाहिए जिन्हें जन्म से लेकर बचपन तक करीबी और प्यार करने वाले माता-पिता मिले हों? बिलकुल नहीं। अगर आदर्श शुरुआती देखभाल ही रिश्ते का मापदंड होता, तो ऐसी आबादी ही खत्म हो जाती। हममें से किसी के भी माता-पिता आदर्श नहीं होते। लेकिन यह समझना ज़रूरी है कि ये शुरुआती छापें आपके और आपके साथी के रिश्ते पर किस तरह असर डाल सकती हैं।
आपके बचपन के शुरुआती अनुभव भी आपके जीवनसाथी के चुनाव को प्रभावित कर सकते हैं। शिशु भी अपने देखभालकर्ताओं से मिलते- जुलते चेहरों को प्राथमिकता देने लगते हैं। कई बार आपका जीवनसाथी ऐसा व्यक्ति हो सकता है जिसमें आपके प्राथमिक

देखभालकर्ता के गुण हों। चाहे अच्छा हो या बुरा, आपका मस्तिष्क उन्हीं शुरुआती छापों को फिर से बनाने की कोशिश कर रहा होता है। 1900 के दशक की शुरुआत में, कोनराड लोरेंज़ ने इंप्रिंटिंग का अध्ययन करने वाले पहले वैज्ञानिक बने। वे एक प्रकृतिवादी थे जिन्होंने पाया कि जब बत्तख और हंस के बच्चे अंडे से निकलते हैं, तो वे पहली चलती हुई वस्तु से जुड़ जाते हैं जिसे वे देखते हैं। आमतौर पर यह उनकी माँ होती है, लेकिन लोरेंज़ पक्षियों को अपने से और यहाँ तक कि बारिश के जूते और बिजली की ट्रेन जैसी निर्जीव वस्तुओं से भी जुड़ने में सक्षम थे। ये पक्षी जन्म के बाद की महत्वपूर्ण अवधि के दौरान अपने सामने मौजूद हर चीज़ से एक बंधन बना लेते थे। लोरेंज़ उनके अभिभावक बन गए, और एक बार जब वे जुड़ जाते थे, तो उन्हें अलग करना असंभव हो जाता था। लोरेंज़ को आश्चर्य हुआ कि जब ये बत्तख और हंस बड़े हुए तो वे अन्य बत्तखों और हंसों के बजाय लोरेंज़ सहित मनुष्यों के साथ प्रेमालाप करने और संभोग करने की कोशिश करते थे।
ज़ाहिर है, कोई भी पुरुष यह नहीं सोचना चाहेगा कि किराने की दुकान में खड़ी खूबसूरत महिला उसे अपनी माँ की याद दिलाती है, इसलिए वह उसकी ओर आकर्षित हो रही है। यह रोमांस को खत्म कर देता है। लेकिन पुरुषों और महिलाओं को एक-दूसरे की ओर आकर्षित करने वाली शक्तियाँ प्रकृति और पालन-पोषण का एक जटिल और दिलचस्प मिश्रण हो सकती हैं, और जब आप किसी के प्रति बेकाबू होकर आकर्षित हों, तो अपनी आँखें और दिमाग खुला रखना कभी बुरा नहीं होता। और यह भी कभी बुरा नहीं होता कि आप दोनों के बीच चरम सुख का अनुभव होने से पहले ही आप ऐसा कर लें।

चाहे आप उस पड़ाव को पार कर चुके हों या नहीं, रिश्ते को आगे बढ़ाने से पहले रुककर खुद से कुछ अहम सवाल पूछना जरूरी है। इसी तरह आप उसके असली व्यक्तित्व को जान सकते हैं।
उसकी असली प्रोफ़ाइल
ध्यान से देखें कि आपकी प्रेमिका अपने पालतू जानवरों, दोस्तों और परिवार के साथ कैसा व्यवहार करती है, इससे आपको इस बात का अच्छा अंदाजा हो जाएगा कि वह आपके साथ रिश्ते में कैसा व्यवहार करेगी। थोड़ा पीछे हटकर, जितना हो सके निष्पक्ष रूप से उसका अवलोकन करने का प्रयास करें। क्या वह दयालु है? क्या वह सम्मानजनक है? क्या वह धैर्यवान है? क्या वह सहानुभूति दिखाती है, क्या वह विचारशील है, या क्या वह स्वार्थी है? उसके वास्तविक व्यक्तित्व को जानने का अर्थ है उसके दिल और दिमाग के साथ-साथ उसके शरीर को भी जानना। क्या आप उस पर भरोसा करते हैं? क्या आपको उसके साथ बातचीत में सहजता महसूस होती है? क्या आप आसानी से एक साथ हंस सकते हैं? क्या आप उसकी हास्य भावना को समझते हैं? क्या वह आपकी हास्य भावना को समझती है? यदि आप इन सवालों के जवाब देने के लिए उसे अच्छी तरह से नहीं जानते हैं, या यदि आप उसे अच्छी तरह से नहीं समझते हैं, तो उसके साथ आपका भविष्य का रिश्ता जटिल हो सकता है—वास्तव में बहुत जटिल। दिल। यह जानने की कोशिश करें कि क्या वह दयालु है या हमेशा अपने दोस्तों और परिवार की शिकायत करती रहती है। अगर कुछ नकारात्मक होता है, तो क्या वह दूसरों को दोष देती है? क्या वह दोस्तों और परिवार के साथ हुई गलतफहमियों की कोई ज़िम्मेदारी लेती है? क्या वह अपने अन्य रिश्तों में ईमानदार है या झूठ बोलती है और बहाने बनाती है? क्या वह वफादार है? क्या वह अपने भरोसे में रखे गए रहस्यों को रखती है या किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के

उससे कुछ कहने के तुरंत बाद आप उसे गपशप करते हुए सुनते हैं? याद रखें, लोग अपना मूल स्वभाव नहीं बदलते, और अगर वह अपने सबसे करीबी लोगों के साथ विश्वास और वफादारी को महत्व नहीं देती, तो वह आपके साथ भी ऐसा ही करेगी। क्या वह खुले विचारों वाली है या संकीर्ण सोच वाली? क्या वह कर्तव्यनिष्ठ है (क्या वह वादे निभाती है और जो कहती है उसे करती है)? क्या वह मिलनसार है या दूसरों को उकसाती है और झगड़े और असहमति को बढ़ावा देती है? क्या वह "न्यूरोटिक" है? तकनीकी शब्द "न्यूरोटिक" वास्तव में दो संभावित संज्ञानात्मक शैलियों को दर्शाता है: (1) वह हर जगह संभावित नकारात्मकता देखती है, इसलिए वह किसी भी नई स्थिति को पूर्ण आपदा की अपेक्षा के साथ देखती है, और/या (2) वह हर छोटी नकारात्मक घटना पर अंतहीन रूप से विचार करती है।
ध्यान दें। क्या उसके कथनी और करनी में समानता है? क्या वह अपने वादे पूरे करती है? क्या वह आप पर भरोसा करती है या आप पर शक करती है? क्या वह कहती है कि वह आप पर भरोसा करती है, लेकिन फिर भी आपका फोन देखती है या आपसे पूछती है कि आप कहाँ थे? क्या वह आपके दोस्तों को स्वीकार करती है, या उनमें से हर एक में कोई न कोई कमी निकालती है? क्या वह आपकी दराजों में तांक-झांक करती है, आपके ईमेल पढ़ना चाहती है, या आपके सोशल मीडिया नेटवर्क में शामिल महिलाओं के बारे में आपसे सवाल करती है? क्या वह बिना जवाब का इंतजार किए बार-बार आपको मैसेज भेजती है? अगर आप धोखेबाज़ों जैसा व्यवहार नहीं कर रहे हैं और उसे शक करने का कोई कारण नहीं दे रहे हैं, तो ये सभी संकेत खतरे की घंटी हैं। ध्यान दें।
शरीर। क्या आप दोनों के बीच यौन आकर्षण और केमिस्ट्री है? हाँ, बौद्धिक बहस और हास्यपूर्ण बातचीत करना मज़ेदार हो सकता है,

लेकिन अगर आप दोनों के बीच आकर्षण नहीं है, तो सौ बहसों के बाद यह अचानक प्रकट नहीं होगा। हमने जिस प्रेम-प्रसंग का ज़िक्र पहले किया था, उसकी एक बात यह है कि यह बहुत ही चुनिंदा होता है। हर कोई आपके अंदर खुशी के हार्मोन्स का प्रवाह नहीं जगाएगा, और न ही आप हर लड़की को देखकर हार्मोनल उलझन में डाल देंगे। अगर रिश्ते की शुरुआत में ऐसा नहीं होता, तो बाद में भी नहीं होगा। अपना समय और ऊर्जा बचाएँ—जीवविज्ञान एक शक्तिशाली चीज़ है जो हेरफेर से प्रभावित नहीं होती। आप कुछ समय के लिए दिखावा कर सकते हैं। वह भी कुछ समय के लिए दिखावा कर सकती है। लेकिन आप जानते हैं कि आकर्षण कब है और कब नहीं। 'फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स' आपको कुछ अकेली रातों में सहारा दे सकता है, लेकिन यह आपको या उसे तब तक संतुष्ट नहीं करेगा जब तक आप दोनों एक-दूसरे के प्रति बेतहाशा आकर्षित न हों। एक अच्छा रिश्ता दिल, दिमाग और शरीर का मेल होता है, और केवल एक नासमझ ही इन तीनों से कम पर समझौता करता है।
ये कुछ ऐसे सवाल हैं जो आपको तब खुद से पूछने चाहिए जब आपका दिमाग ऑक्सीटोसिन की अधिकता के खतरे में न हो। कुछ व्यक्तित्व प्रकार—और व्यक्तित्व विकार—आपके जीवन में बहुत अधिक दुख का कारण बन सकते हैं। आप यह कहावत तो जानते ही होंगे, "पागलपन में अपना ____ मत डालो।" यह आपके प्रेम जीवन के लिए एक पहेली है। खाली स्थान में शरीर का वह अंग भरें जो लागू होता हो। हमने एक बार सुखी जीवन के लिए सुझावों की एक सूची देखी थी। पहला सुझाव था, "अपने साथी को ध्यान से चुनें। आपका रिश्ता आपके जीवन के 90 प्रतिशत सुख या दुख का कारण बनेगा।" यह कोई अतिशयोक्ति नहीं है।
निम्नलिखित लोगों से सावधान रहें और उनसे दूर रहें।

संकट में फंसी महिला। क्या वह खुद को पीड़ित के रूप में पेश करती है? क्या वह अपने जीवन के नकारात्मक रिश्तों के बारे में लगातार बात करती रहती है? उन दोस्तों के बारे में जिन्होंने उसे धोखा दिया? उन पुराने प्रेमियों के बारे में जिन्होंने उसे धोखा दिया या किसी न किसी तरह से उसे निराश किया? क्या वह लोगों को दो श्रेणियों में बांटती है, अच्छे और बुरे? सावधान रहें। हो सकता है कि शुरुआत में आप सच्चे अच्छे इंसान या रक्षक लगें, लेकिन अंततः आप भी बुरे लोगों की सूची में शामिल हो जाएंगे। क्या वह अपनी शारीरिक बीमारियों, व्यक्तिगत आघातों या पारिवारिक परेशानियों पर ध्यान केंद्रित करती है? डेटिंग और एक-दूसरे को जानने के दौरान, आप अपने निजी किस्से साझा करेंगे, और ज्यादातर निजी किस्से कुछ दर्दनाक बातों से भरे होते हैं। लेकिन सवाल यह है कि क्या वह अपनी पहचान अपने आघातों से बनाती है? क्या वह पीड़ित होने की भूमिका का आनंद लेती है, या वह पिछली गलतियों, दिल के दर्द या आघातों से सीखे गए सबक के बारे में बात करती है? इन दोनों में बहुत बड़ा अंतर है। अगर उसे लगता है कि उसके जीवन में हर किसी ने उसे निराश किया है, तो आप उस सूची में अगला नाम हो सकते हैं।
राजकुमारी। क्या वह खुद को सबसे श्रेष्ठ दिखाती है? क्या वह दूसरों के साथ बुरा बर्ताव करती है—चाहे वे वेटर हों, नौकर हों या अजनबी—और ऐसा व्यवहार करती है जैसे वे उससे वर्ग, रुतबे या मूल्य में नीच हों? अगर ऐसा है, तो शायद आप एक राजकुमारी से मिल रहे हैं। राजकुमारियां शायद ही कभी "धन्यवाद" कहती हैं जब आप उनके लिए दरवाजा खोलते हैं या कुर्सी खींचते हैं। वे अहंकार से भरी रहती हैं और अक्सर आपसे अपनी परवाह दिखाने के लिए बहुत सारा पैसा खर्च करने की मांग करती हैं। एक राजकुमारी की आपसे अक्सर

अवास्तविक अपेक्षाएं होती हैं। शुरुआत में आप उसके राजकुमार लग सकते हैं, लेकिन अंततः आप खुद को उसके सभी तुच्छ प्रजाजनों की श्रेणी में पाएंगे। उसमें सहानुभूति और सामान्य शिष्टाचार की कमी होती है, और वह खुद को बेहतर महसूस कराने के लिए दूसरों को नीचा दिखाती है। एक बार न्यू यॉर्कर में एक कार्टून छपा था जिसमें एक राजकुमारी गुस्से में एक वेटर से कहती है, "क्या तुम्हें पता है कि मैं खुद को क्या समझती हूँ?"
प्रतिस्पर्धी। क्या वह अपनी सफलता को ही सबसे आगे रखती है? क्या उसके मुंह से निकलने वाले पहले शब्द हमेशा उसकी जीतों या उपलब्धियों के बारे में होते हैं, और क्या वह आपमें शायद ही कभी दिलचस्पी दिखाती है? क्या वह आपको या अपने आस-पास के लोगों को नीचा दिखाने की कोशिश करती है? जाहिर है, प्रतिस्पर्धी स्वभाव की होती है और अक्सर उसमें हीन भावना होती है। वह आपको जलन दिलाने के लिए दूसरों के साथ फ्लर्ट करेगी ताकि आपको पता चले कि आप उसके साथ होकर कितने भाग्यशाली हैं। इस तरह की महिला दूसरों की गलतियों में आनंद लेती है। वह दूसरों पर और खुद पर भी नियंत्रण रखती है। वह पूर्णतावादी हो सकती है। यह उस तरह की महिला है जो खान-पान के मामले में बहुत संयमित हो सकती है और जिसे खुशी और आनंद का अनुभव करने में कठिनाई हो सकती है। प्रतिस्पर्धी के साथ रहना बिल्कुल भी मजेदार नहीं होता। ड्रामा क्वीन। क्या ड्रामा और अराजकता उसका पीछा करती रहती है? क्या उसकी ज़िंदगी एक के बाद एक समस्याओं से भरी है, और वो चाहती है कि आप ही उन सभी का समाधान करें? क्या हर दिन एक नया संकट होता है? ज़्यादातर लोग एक साथी चाहते हैं, कोई प्रोजेक्ट नहीं, लेकिन कुछ पुरुष खुद को ड्रामा क्वीन के इर्द-गिर्द घूमती अराजकता में फंसा हुआ पाते हैं। उसकी गाड़ी का पेट्रोल खत्म हो

जाता है, घर से बाहर लॉक हो जाती है, और उसके पूर्व प्रेमियों और दोस्तों के साथ अंतहीन झगड़े होते रहते हैं। उसे नशे या शराब की लत भी हो सकती है। क्या वो एक शाम में दो या तीन से ज़्यादा ड्रिंक्स पीती है? क्या उसकी पुतलियाँ ज़रूरत से ज़्यादा बड़ी या छोटी हैं, जो नशे के संभावित संकेत हैं? क्या वो खाना खाने से मना करती है? क्या वो बिना शराब पिए या पार्टी किए अच्छा समय बिता सकती है? ड्रामा क्वीन को संभालना बहुत मेहनत का काम है, और आखिरकार, किसी व्यक्ति को सुधारा नहीं जा सकता। क्या आप उसे वैसे ही स्वीकार करने को तैयार हैं जैसी वो है, अगर कुछ भी नहीं बदलता है?
यह सूची किसी भी तरह से उन महिलाओं के प्रकारों का संपूर्ण अध्ययन नहीं है जिनसे आपको बचना चाहिए, खासकर तब जब आप यह सोच रहे हों कि क्या वह सिर्फ एक शारीरिक संबंध से बढ़कर है या नहीं। बल्कि यह कुछ सामान्य दिशानिर्देश हैं जिनका पालन किया जा सकता है। कुछ लक्षण किसी गंभीर व्यक्तित्व विकार का संकेत हो सकते हैं, और एक असहाय महिला होने और बॉर्डरलाइन व्यक्तित्व विकार से ग्रसित होने के बीच, या एक राजकुमारी होने और नार्सिसिस्टिक व्यक्तित्व विकार से ग्रसित होने के बीच, या एक नाटक करने वाली महिला होने और गंभीर नशाखोरी की समस्या के बीच एक बारीक अंतर हो सकता है।
जिस महिला के साथ आप डेटिंग या संबंध बनाना चाहते हैं, उसके बारे में खुद से पूछने वाला सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह है: उसके साथ रहने पर आपको कैसा महसूस होता है? क्या उसके साथ बातचीत करने और हंसने में इतनी सहजता और अपनापन महसूस होता है कि आपको घर जैसा लगता है? क्या आप ऊर्जावान और खुश महसूस करते हैं? क्या आप बिना रुके बातें कर सकते हैं और अच्छी तरह से संवाद कर सकते

हैं? क्या आपके मूल्य एक जैसे हैं? क्या आप उसके बारे में सब कुछ जानना चाहते हैं और उसे अपने दोस्तों और परिवार से मिलवाना चाहते हैं? क्या वह आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराती है? क्या वह आपके अंदर के हीरो को जगाती है?
अगर आपका शरीर, मन और हृदय सब उसके साथ सामंजस्य में हैं, तो इस बात की बहुत अच्छी संभावना है कि वह सिर्फ एक शारीरिक संबंध से कहीं अधिक है।

ऑक्सीटोसिन आपके निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है और आपकी भय प्रतिक्रिया को कम कर सकता है। यह वह बंधनकारी हार्मोन है जो संभोग के दौरान और स्नेह से उत्पन्न होता है। इसीलिए प्लेटोनिक सेक्स एक विरोधाभास है।
लिमरेंस आकर्षण या प्रेम का वह पहला चरण है जिसमें आप दूसरे व्यक्ति के बारे में अत्यधिक सोचते हैं, नींद नहीं आती, कामुकता से भरपूर महसूस करते हैं और प्रेम के नशे में चूर रहते हैं। लिमरेंस के दौरान शरीर में उमड़ने वाले हार्मोनों की वजह से आप किसी भी संभावित रिश्ते में चेतावनी के संकेतों या खतरे के संकेतों को नज़रअंदाज़ कर सकते हैं।
आप किसी के प्रति अपने हार्मोन या शुरुआती 18 महीनों के प्रभाव के कारण आकर्षित हो सकते हैं। खुद से पूछें कि आप किसी खास महिला की ओर क्यों आकर्षित हो रहे हैं, और अपनी सचेत और अचेत प्रेरणाओं के प्रति जागरूक रहें।
अगर आप किसी महिला के साथ शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक जुड़ाव महसूस करते हैं, तो वह सिर्फ एक शारीरिक संबंध से कहीं अधिक होती है।
अगर शुरुआत में कोई शारीरिक जुड़ाव या केमिस्ट्री नहीं है, तो कभी नहीं होगी।

आप शून्य हो सकते हैं यदि...

आप संभावित रिश्ते में चेतावनी के संकेतों को अनदेखा करते हैं और खतरे के संकेतों की अवहेलना करते हैं।
आप संकट में फंसी युवती, राजकुमारी, प्रतियोगी या ड्रामा क्वीन से संतुष्ट हो जाते हैं।
आप केवल शारीरिक आकर्षण के आधार पर ही रिश्तों के निर्णय लेते हैं।
आप किसी महिला को अपने बारे में बुरा महसूस करने देते हैं, या आप असभ्य या कठिन व्यवहार को सहन करते हैं।
आपको लगता है कि आप सेक्स कर सकते हैं और उससे लगाव नहीं रखेंगे।
आपको लगता है कि आप उसे "ठीक" कर सकते हैं।

THE MAN'S GUIDE
PART FOUR
TO WOMEN

[illegible]

अध्याय 7

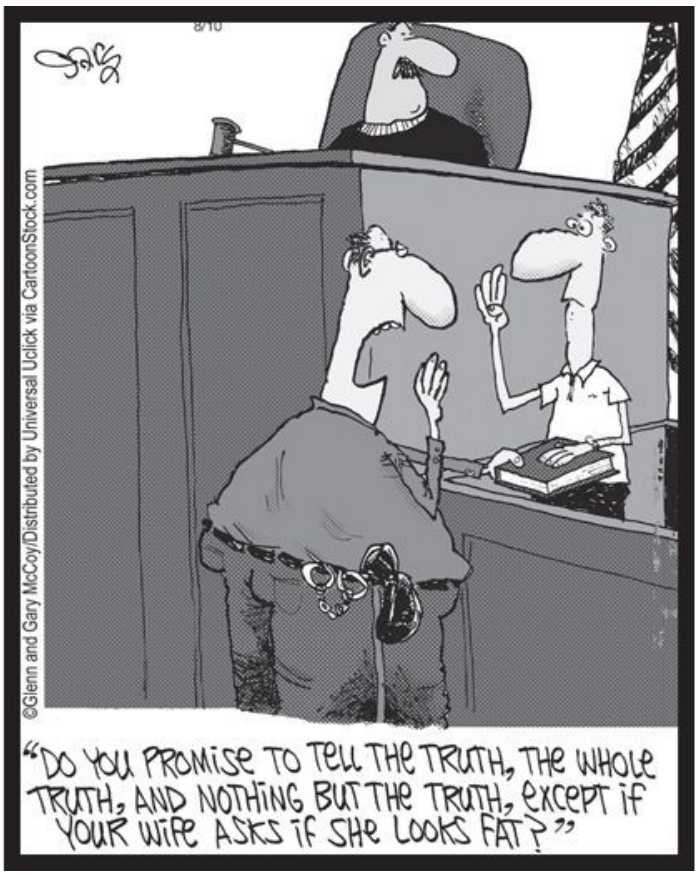
छवि ही सब कुछ है

महिलाओं के अपने शरीर के प्रति दृष्टिकोण को समझना

हे स्त्री, लज्जित मत हो... तुम शरीर के द्वार हो, और तुम आत्मा के द्वार हो।
-वॉल्ट व्हिटमैन
जब मैं छोटी बच्ची थी, तब किसी ने मुझे कभी नहीं कहा कि मैं सुंदर हूँ। सभी छोटी बच्चियों को यह बताया जाना चाहिए कि वे सुंदर हैं, भले ही वे वास्तव में सुंदर न हों।
-मेरिलिन मन्रो
हम आपको एक ऐसा खाका प्रदान कर सकते हैं जो स्त्री के शरीर की संरचना का विस्तृत विवरण देता है। हम इसका आरेख बनाकर आपको बता सकते हैं कि किन बिंदुओं को दबाना है और किन तंत्रिकाओं को उत्तेजित करना है। यह मार्गदर्शिका हम आपको अगले अध्याय में देंगे, लेकिन स्त्री के शरीर के कामुक और यौन पहलुओं को समझने से पहले, हमें स्त्री रूप को थोड़ा अलग दृष्टिकोण से देखना होगा। स्त्री के शरीर को सही मायने में समझने के लिए, आपको पहले स्त्री का अपने शरीर के साथ संबंध समझना होगा। और सच्चाई यह है कि यह संबंध किसी भी शारीरिक आरेख से कहीं अधिक जटिल है। पुरुषों को स्त्री शरीर बेहद पसंद होता है। यह कोमल है, चिकना है, और इसमें अनगिनत वक्र हैं जिन पर हाथ फेरना मन करता है। सच कहें तो, पुरुष स्त्री के शरीर के लिए तरसते हैं और उसे निहारते- निहारते कभी नहीं थकते। और जब वह शरीर आपकी प्रेमिका का हो, तो

आप उसे बार-बार यह जताते हैं कि आप उसके शरीर से कितना प्यार करते हैं।
अगर आपने ऐसा नहीं किया है, तो आपको करना चाहिए।
एक हीरो छोटी-छोटी बातों से एक महिला को यह एहसास दिलाता है कि वह उस रंग की ड्रेस में कितनी खूबसूरत लग रही है या रोशनी पड़ने पर उसके कंधे कितने आकर्षक दिख रहे हैं। हीरो एक महिला को बताता है कि चांदनी में उसका चेहरा कितना सुंदर लग रहा है और उसकी मुस्कान कितनी प्यारी है। एक हीरो एक महिला को बताता है कि बच्चे को दूध पिलाते हुए वह कितनी मनमोहक लग रही है या सुबह-सुबह नींद से भरी आंखों और बिना मेकअप के वह कितनी प्यारी लगती है। एक हीरो एक महिला को बताता है कि उसके साथ प्यार करना कितना सुखद है और उसे दिखाता है कि वह उसके हर अंग से कितना प्यार करता है।
पुरुषों को उम्मीद है कि उसके शरीर की इस सहज प्रशंसा के क्षण उसके मन में बस जाएंगे। उन्हें उम्मीद है कि ये शब्द और उसके प्रति ये भाव, जो शब्दों से परे हैं, समाज द्वारा उस पर थोपे गए आत्म-संदेह की सभी परतों को भेद देंगे। उन्हें उम्मीद है कि जिस तरह से वे उसे स्पर्श करते हैं और उसके हर अंग की सराहना करते हैं, वह उसके मन में उतर जाएगा। उन्हें उम्मीद है कि दूसरों द्वारा उसके शरीर के बारे में की गई सभी अनुचित और घृणित टिप्पणियों को, साथ ही उन टिप्पणियों को भी जो उसने खुद अपने बारे में तब की थीं जब उसने किसी बुरे दिन आईने में खुद को देखा था, उलट दिया जाएगा।
यह कोई छोटा काम नहीं है।
महिलाएं प्रतिदिन 400 से 600 विज्ञापन देखती हैं, और इनमें से हर 11 विज्ञापनों में से एक में आदर्श नारी सौंदर्य की परिभाषा

होती है। 60 वर्ष की आयु तक, एक महिला लगभग 60 लाख ऐसे विज्ञापन देख चुकी होती है जो उसे बताते हैं कि एक महिला का रूप कैसा होना चाहिए। और सोचिए? सौंदर्य के इस डिजिटल रूप से हेरफेर किए गए और अवास्तविक मानक पर खरा उतरना लगभग असंभव है। पिछले दो दशकों में, महिलाओं की इन आदर्श छवियों में से कई को एयरब्रश या फोटोशॉप किया गया है, जिससे वे और भी अवास्तविक और अप्राप्य हो गई हैं। यहां तक कि मॉडल भी वैसी नहीं दिखतीं जैसी उन्हें चित्रित किया जाता है। कई शोध अध्ययनों ने आदर्श नारी शरीर की इन छवियों की बाढ़ के नकारात्मक प्रभाव को सिद्ध किया है। इसका परिणाम यह है कि अधिकांश महिलाओं का दर्पण में दिखने वाली अपनी छवि के साथ एक दर्दनाक रिश्ता होता है।
हास्य लेखक डेव बैरी कहते हैं कि अगर कोई महिला आपसे पूछे, "क्या मैं इसमें मोटी लग रही हूँ?" तो इसका एकमात्र उचित जवाब है ज़मीन पर गिर जाना और दिल का दौरा पड़ने का नाटक करना। वैसे तो सभी पुरुषों को यह सवाल सुनने को मिलता है, लेकिन आप हर साल दिल का दौरा पड़ने का नाटक नहीं कर सकते। इस सवाल का असली जवाब— हीरो का जवाब—यह है: "आप चाहे जो भी पहनें, खूबसूरत लगती हैं।" बस। इसके अलावा कोई दूसरा जवाब नहीं है। कभी नहीं। यह एक कानून होना चाहिए, क्योंकि अगर आप ठीक इसी तरह जवाब नहीं देते हैं तो निश्चित रूप से जुर्माना और सज़ा होगी। हमारी बात पर भरोसा करें।


©Glenn and Gary McCoy/Distributed by Universal Uclick via CartoonStock.com
"DO YOU PROMISE TO TELL THE TRUTH, THE WHOLE TRUTH, AND NOTHING BUT THE TRUTH, EXCEPT IF YOUR WIFE ASKS IF SHE LOOKS FAT?"

[illegible]

अलग है, तो वह खुद को बदसूरत समझने लगेगी। अगर उसे लगता है कि उसका शरीर बदसूरत है, तो वह एक व्यक्ति के रूप में खुद को अच्छा महसूस नहीं करेगी। अगर वह खुद को अच्छा महसूस नहीं करती है, तो उसे अपने शरीर का आनंद लेने में या आपके द्वारा उसके शरीर का आनंद लेने में कठिनाई होगी। यह एक दुष्चक्र है।
और समस्या यह है कि एक महिला को ऐसा नहीं लगता कि वह अपनी सुंदरता को वैसे "गढ़" सकती है जैसे वह अपनी शारीरिक शक्ति, सहनशक्ति, ज्ञान, योग्यता या बुद्धिमत्ता को गढ़ सकती है। उसे ऐसा नहीं लगता कि वह अपने आकर्षण को वैसे बना सकती है जैसे वह अपने रिज्यूमे को बनाती है। वास्तव में, मीडिया के संदेश उसे बताते हैं कि उम्र बढ़ने के साथ उसकी सुंदरता कम होती जाएगी। पुरुषों का मूल्यांकन उनकी कुशलता, सफलता, प्रदर्शन और अपने चुने हुए क्षेत्र या व्यवसाय में प्रभावी होने की क्षमता के आधार पर किया जाता है। महिलाओं का मूल्यांकन न केवल इन सभी गुणों के आधार पर किया जाता है, बल्कि इस प्रक्रिया में उनके रूप-रंग और पहनावे के आधार पर भी किया जाता है। जहाँ पुरुषों के लिए सफलता का एक निश्चित मानक होता है—सूट, टाई, जूते, और अगर आप वाकई मेहनत कर रहे हैं तो अच्छा हेयरकट—वहीं महिलाओं की लाखों छोटी-छोटी पसंदों पर बारीकी से नज़र रखी जाती है। स्कर्ट की जगह पैंट पहनने से क्या संदेश जाएगा? क्या ये रंग बहुत चमकीले हैं? क्या यह आभूषण इस गतिविधि के लिए उपयुक्त है, और यदि हाँ, तो यह कितना महंगा दिखता है? क्या यह मेकअप गलत संदेश देगा? यह हेयरस्टाइल कितना सलीकेदार है? जब महिलाएं घर से निकलने में बहुत देर लगाती हैं, तो यह घमंड नहीं होता—बल्कि इसलिए होता है क्योंकि उन्हें लगातार यह याद दिलाया जाता है कि लोग उनके रूप-रंग के आधार पर उनके साथ अलग तरह से व्यवहार करेंगे। यह सही या

उचित नहीं है, लेकिन महिलाओं को इसी स्थिति का सामना करना पड़ता है।
और एक पुरुष होने के नाते, आपको शायद उसके द्वारा खाए जा रहे डोनट या उसकी जांघों के आकार पर टिप्पणी करना हास्यास्पद लगे— लेकिन ऐसा नहीं है। और हर अपमानजनक बात के बदले आपको सैकड़ों, बल्कि हजारों तारीफें करनी होंगी। किसी महिला को उसकी दिखावट की आलोचना से ज्यादा दुख किसी बात से नहीं होता। हर महिला जिस पुरुष को चाहती है, वह कभी ऐसा नहीं करता।
आप यह समझने की कोशिश कर सकते हैं कि दिखावे को लेकर लगातार और कष्टदायक चिंता में डूबे रहना और हमेशा खुद को कमतर महसूस करना कैसा होता है। आप सामाजिक स्वीकृति की उस प्रबल आवश्यकता को समझने की कोशिश कर सकते हैं जो महिलाओं को लगातार डाइट करने, नए कपड़े खरीदने, अत्यधिक व्यायाम करने, आईने में खुद को निहारने और उम्र बढ़ने की सामान्य प्रक्रिया के "समाधान" के रूप में प्लास्टिक सर्जरी को मानने के लिए प्रेरित करती है। एक महिला का आत्मसम्मान काफी हद तक उसके अपने शरीर के आकलन पर निर्भर करता है। वजन मापने वाली मशीन पर एक बुरा पल उसे भावनात्मक रूप से उथल-पुथल में डाल सकता है। उसके अपने शरीर के साथ संबंध नाजुक होने के पीछे बहुत अच्छे और गहरे कारण हैं। और आप यह समझ सकते हैं कि अगर वह खुद को बदसूरत महसूस करती है, तो उसके लिए आपके द्वारा उसके शरीर की प्रशंसा को स्वीकार करना मुश्किल होगा।
बेशक, आप उन सभी नकारात्मक बातों को नहीं बदल सकते जो उसने अपने पूरे जीवन में सुनी या महसूस की हैं, लेकिन थोड़ी सी समझदारी बहुत काम आती है। आप समाज द्वारा थोपे गए सौंदर्य के असंभव मानक से अकेले नहीं लड़ सकते—यहां तक कि सबसे वीर पुरुष भी ऐसा नहीं

कर सकता—लेकिन आप उसे अपनी नज़रों में खूबसूरत महसूस कराने में मदद कर सकते हैं।
जब आप उसके साथ हों, तो अगर आपकी निगाहें सिर्फ उस पर टिकी हों, तो वह खुद को खूबसूरत महसूस करेगी। अगर आप अपनी आंखों, हाथों और होठों से उसके हर अंग को प्यार से छूकर उसे उसकी खूबसूरती का एहसास दिलाएं, तो वह खुद को खूबसूरत महसूस करेगी।
सच बात तो यह है कि महिलाएं सोचती हैं कि पुरुष उन्हें उसी तरह परखते और तुलना करते हैं जैसे वे खुद को परखती और तुलना करती हैं। आपका काम यह सुनिश्चित करना है कि चाहे वह कपड़े पहने हो या नंगी, उसे पता चले कि वह आपके लिए कितनी आकर्षक और सुंदर है। जैसा कि हमने इस किताब की शुरुआत में कहा था, पुरुष किसी भी रिश्ते को बना या बिगाड़ सकते हैं, और वे किसी महिला के अपने शरीर के साथ रिश्ते को भी बना या बिगाड़ सकते हैं। आप फैशन इंडस्ट्री को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन आप यह समझने की कोशिश कर सकते हैं कि आप और आपके जीवन की महिलाएं किस तरह से प्रभावित हो रही हैं, और आप अपनी साथी को एक कलाकार की प्रेम भरी नजरों से देखना शुरू कर सकते हैं, उसकी हर अनूठी खूबी और बनावट की सराहना कर सकते हैं। मैडिसन एवेन्यू चाहे जो भी कहे, पतला होना ही सब कुछ नहीं है। पुरुष चाहते हैं कि महिलाएं स्वस्थ हों, सुडौल हों, और बस, स्त्री हों।
क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट और लेखिका जोनी जॉनस्टन (साइडी) लिखती हैं कि यूरोप में ब्यूबोनिक प्लेग से एक तिहाई आबादी के खत्म होने के बाद, स्त्री सौंदर्य का आदर्श गर्भवती दिखना बन गया था। यहां तक कि अविवाहित महिलाओं को भी "प्रजनन क्षमता वाली" दिखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता था। पुनर्जागरण काल से लेकर विक्टोरियन युग तक की महान चित्रकलाओं को देखने से ही पता चलता

आकर्षक हैं। महिलाएं बेहद खूबसूरत थीं और सभी पुरुष बहुत ही आकर्षक थे। जाहिर है, सेक्स थेरेपिस्ट आकर्षक होते हैं। जॉन को लगा कि यह अभ्यास बेकार साबित होगा, क्योंकि उसने कल्पना की कि ये सभी आकर्षक लोग कहेंगे, "मुझे देखो, देखो मैं कितना सेक्सी हूँ, कितना अच्छा दिखता हूँ। क्या मुझे अपने शरीर के किसी हिस्से को चुनना है? खैर, मुझे अपने शरीर का हर हिस्सा पसंद है। नापसंद करने जैसा क्या है?"
बाद में पता चला कि जॉन गलत था—बिल्कुल, बहुत गलत। इन सभी पुरुषों और महिलाओं को अपने शरीर से नफरत थी। एक महिला कहती, “मुझे अपना शरीर पसंद नहीं है। मैं बहुत मोटी हूँ। ये मेरे स्तन हैं। मुझे इनसे सबसे ज़्यादा नफरत है। ये बहुत छोटे हैं और बहुत लटके हुए हैं।” पुरुषों की हालत भी कुछ ऐसी ही थी। ऐसा लगता है कि पुरुष भी अपने शरीर के साथ दर्दनाक रिश्ते रखने से अछूते नहीं हैं।
एक पुरुष के रूप में, हो सकता है कि आप अपने नितंबों के आकार को लेकर इतने चिंतित न हों, लेकिन सभी पुरुष किसी न किसी रूप में अपनी अपर्याप्तता को लेकर चिंतित रहते हैं। सेक्स थेरेपिस्ट और लेक्चरर बर्नी ज़िल्बर्गल्ड, जिन्होंने बेस्टसेलर 'द न्यू मेल सेक्सुअलिटी' लिखी है, ने बताया कि उनकी किताब में एक मेडिकल चित्र का अधिकांश पुरुषों पर गहरा प्रभाव पड़ा। यह चित्र विभिन्न प्रकार के इरेक्ट पेनिस का था। वे सभी अलग-अलग थे और सभी स्वीकार्य थे, और इस तथ्य ने अधिकांश पुरुषों को आश्चर्यचकित कर दिया। अधिकांश पुरुष अपने इरेक्शन का मूल्यांकन करते हैं और उन्हें अपर्याप्त मानते हैं। यह एक चौंकाने वाला तथ्य है कि वियाग्रा जैसी दवाओं के अधिकांश ग्राहक युवा, स्वस्थ पुरुष हैं, न कि इरेक्टाइल डिस्फंक्शन से

पीड़ित वृद्ध पुरुष। ज़रा सोचिए कि अधिकांश पुरुष अपने पेनिस के आकार, बनावट और स्वीकार्यता को लेकर कितने चिंतित रहते हैं और कल्पना कीजिए कि आप अपने शरीर के हर पहलू को लेकर इतना ही असुरक्षित महसूस करते हैं। अब आपको कुछ हद तक समझ आ गया होगा कि अधिकांश महिलाएं अपने शरीर को लेकर हर समय कैसा महसूस करती हैं।
लेकिन इसके अलावा भी बहुत कुछ है। महिलाएं पुरुषों की संपत्ति थीं—वे जितनी सुंदर और उपजाऊ दिखती थीं, उतना ही अधिक दहेज के रूप में उन्हें खरीदा जाता था। महिलाओं को केवल घरेलू काम सिखाए जाते थे, और उनमें से अधिकांश को पढ़ना-लिखना नहीं सिखाया जाता था, इसलिए उनका रूप-रंग और पहनावा ही उनकी पूरी पहचान बन गया। यह सिलसिला 3,000 वर्षों से चला आ रहा है—महिलाओं का रूप-रंग उनके खून में समाया हुआ है। वे अपनी लैंगिक पहचान के प्रति सचेत होते ही दूसरी लड़कियों से अपनी तुलना करने लगती हैं। और लगभग हमेशा ही वे खुद को कमतर समझती हैं। वे महसूस करती हैं कि उनका रूप-रंग सर्वोपरि है।
एक बेहतरीन प्रेमी बनने का, उसे सबसे अच्छा अनुभव देने का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा यह है कि आप उसे बिस्तर पर और बिस्तर के बाहर भी उसके शरीर के प्रति अपने प्यार और सराहना का एहसास कराएं। जैसा कि हमने पहले कहा था: अगर वह अपने शरीर के साथ सहज नहीं है, तो वह आपके साथ इसे साझा करने में सहज नहीं होगी। हम आपको एक राज़ बताते हैं: एक महिला की इच्छा उसके खुद को आकर्षक महसूस करने पर निर्भर करती है। आप चाहे कितने भी बड़े यौन योद्धा हों, लेकिन अगर वह अपने शरीर के बारे में अच्छा महसूस नहीं करती है, तो आपके शारीरिक मिलन के दौरान उसे कुछ खास महसूस नहीं होगा। प्रेम-प्रसंग बिस्तर पर जाने से बहुत पहले शुरू हो जाता है—

[illegible]

Same Planet Different Worlds
OH LOOK AT ME, I'M SO FAT!
OH YEAH BABY, HOW GOOD DO I LOOK?
www.cartoonstock.com

एक महिला को प्रतिदिन सैकड़ों विज्ञापनों का सामना करना पड़ता है जो उसे बताते हैं कि उसका शरीर कैसा दिखना चाहिए। महिलाएं शायद ही कभी फैशन और मनोरंजन उद्योगों द्वारा दर्शाए गए सौंदर्य के आदर्श मानक पर खरी उतरती हैं। उसे यह एहसास दिलाएं कि वह जैसी है वैसी ही खूबसूरत है।
एक महिला का अपने शरीर के साथ रिश्ता नाजुक होता है, और उसके वजन, कद या आकर्षण के बारे में एक भी "मजाक" या अपमानजनक टिप्पणी उसे बहुत गहरा घाव दे सकती है। नायक कभी भी किसी महिला के शरीर की आलोचना नहीं करते।
पुरुष पतले और सुंदर होने के निरंतर सामाजिक दबावों को उलट नहीं सकते, लेकिन पुरुष किसी भी महिला को सुंदर महसूस करा सकते हैं।
उसकी तारीफ करो। उसे दिखाओ कि तुम उससे प्यार करते हो और उसे वैसे ही चाहते हो जैसी वह है।
अगर किसी महिला की शारीरिक छवि खराब है या उसे लगता है कि आप उसे आकर्षक नहीं मानते हैं, तो वह आपके साथ यौन रूप से सहज महसूस नहीं करेगी।

आप शून्य हो सकते हैं यदि...
आप एक महिला के शरीर की आलोचना करते हैं।

जब आप उसके साथ होते हैं तो आप दूसरी महिलाओं को घूरते हैं, या आप दूसरी महिला के शरीर के अंगों पर टिप्पणी करते हैं।
आप सुझाव देते हैं कि वह डाइटिंग करे या व्यायाम शुरू करे।
आप उससे कहिए कि वह उस पोशाक में वाकई मोटी लग रही है। इसका एकमात्र सही जवाब होगा, "आप जो भी पहनती हैं, उसमें खूबसूरत लगती हैं।"
आप उसे वांछित, प्रिय या सुंदर महसूस कराने में असफल रहते हैं। आप उसकी सुंदरता की तुलना अन्य महिलाओं या पूर्व प्रेमिकाओं से करते हैं।
आप उसके साथ एक वास्तविक व्यक्ति की बजाय एक यौन वस्तु की तरह व्यवहार करते हैं।

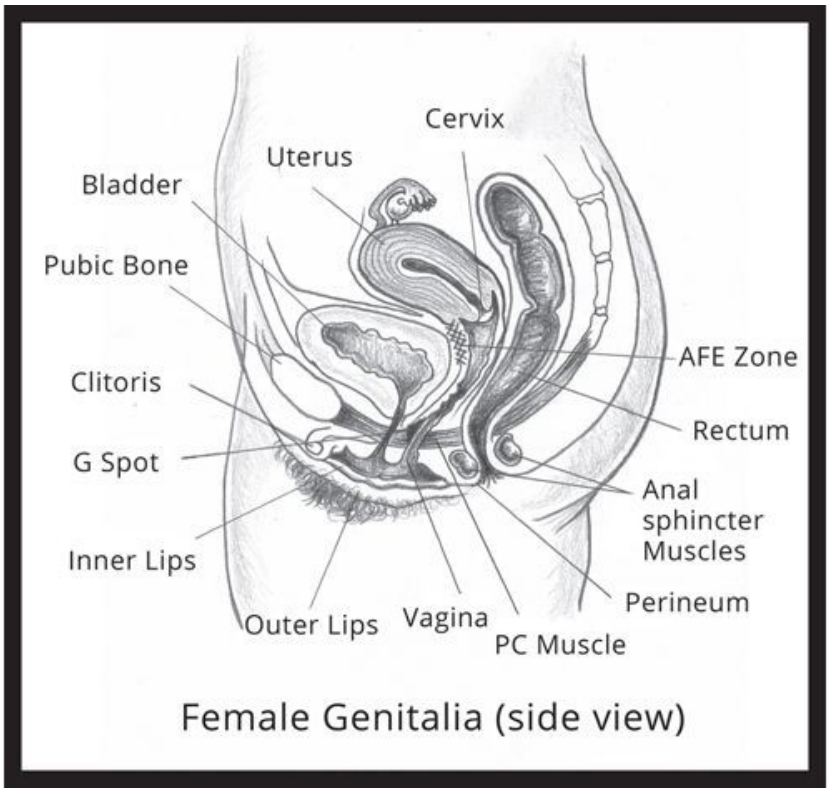
अध्याय 8

उसका शरीर एक अद्भुत दुनिया है शरीर रचना विज्ञान का पाठ

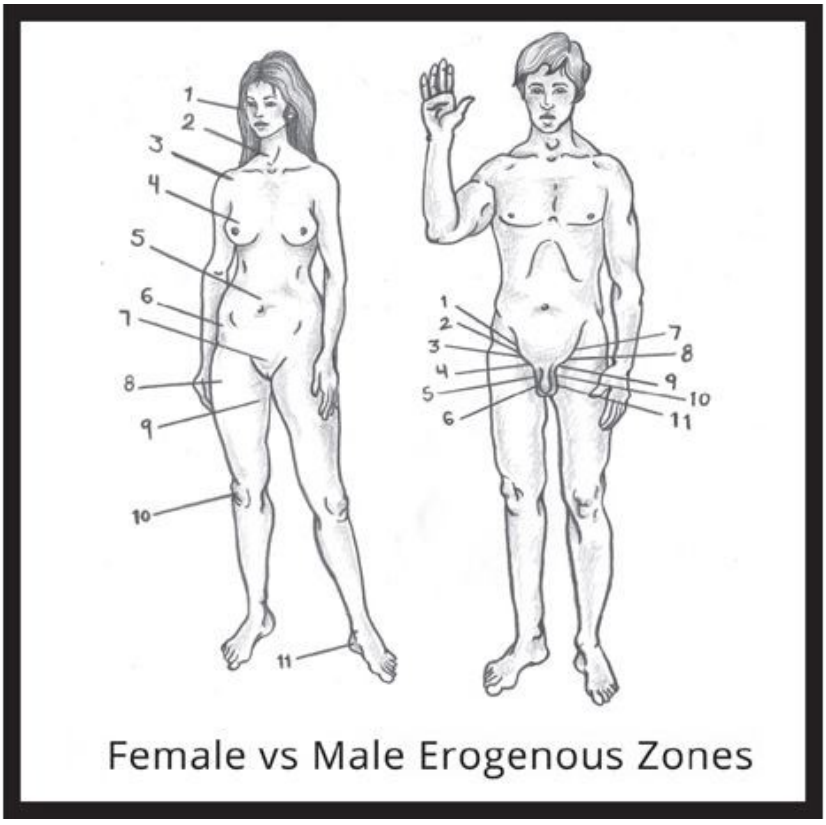
मुझे अपना शरीर तब अच्छा लगता है जब वह आपके शरीर के साथ होता है। यह एक बिल्कुल नई बात है। मांसपेशियां बेहतर और नसें अधिक सक्रिय होती हैं।
— ई.ई. कमिंग्स
जुनून की शुरुआत मन से होती है। जब एक महिला भावुक होती है— चाहे वह अपने काम, अपने परिवार या आपके प्रति हो—तो उसका शरीर जीवंत हो उठता है, उसकी भावनाएँ तीव्र हो जाती हैं, और वह असीम आनंद और अद्भुत कामुक अनुभवों का आनंद लेने में सक्षम हो जाती है। लेकिन परमानंद की यह क्षमता हमेशा एक महिला के मन और हृदय से शुरू होती है। ये उसके सबसे शक्तिशाली कामुक क्षेत्र हैं। किसी स्त्री के शरीर को सही मायने में जानने के लिए, आपको पहले उसके मन और हृदय को जानना होगा। इसीलिए हमने इस पुस्तक की शुरुआत आपको उससे जुड़ने का तरीका सिखाने से की है। एक स्त्री को इच्छा महसूस करने के लिए जुड़ाव महसूस करना ज़रूरी है। यौन रूप से पूरी तरह सुरक्षित महसूस करने से पहले, उसे आपके साथ भावनात्मक और शारीरिक रूप से सुरक्षित महसूस करना ज़रूरी है। वह इच्छा का दिखावा कर सकती है। वह ऑर्गेज्म का भी दिखावा कर सकती है। लेकिन अगर आप उससे जुड़े हुए हैं, तो आप जान जाएंगे कि वह वास्तव में आपसे या अपने शरीर से नहीं जुड़ी है। आपको उन सभी विशिष्ट तंत्रिकाओं का व्यापक ज्ञान हो सकता है जो उसे आनंदित कर सकती हैं और उसे मदहोश कर सकती हैं, लेकिन अगर आप पहले उसके

मन को प्रज्वलित नहीं करते या उसके हृदय से नहीं जुड़ते, तो वे तंत्रिकाएं प्रतिक्रिया नहीं देंगी। वे प्रज्वलित नहीं होंगी। वे एक चिंगारी भी नहीं छोड़ेंगी। कुछ नहीं। शून्य।
आपका काम सिर्फ उसके शरीर को जानना और उसे आनंद देने वाली चीजों को समझना ही नहीं है, बल्कि उसे जुड़ाव और सुरक्षा का एहसास दिलाना भी है ताकि वह आनंद के लिए खुलकर तैयार हो सके। आप चाहते हैं कि वह आपको बता सके कि उसे क्या अच्छा लगता है और क्या नहीं, या क्या उसे संतुष्ट करता है और क्या उसे और चाहिए। एक आम धारणा है कि अगर कोई महिला चरम सुख तक नहीं पहुंच पाती है, तो पुरुष एक कुशल या अच्छा प्रेमी नहीं है। यानी वह असफल हो गया है। यह निश्चित रूप से एक मिथक है क्योंकि अंततः, एक महिला अपने यौन सुख के लिए स्वयं जिम्मेदार होती है। जैसा कि डग की माँ ने एक बार कहा था, "जीवन में, हर कोई अपने चरम सुख के लिए स्वयं जिम्मेदार होता है।" (एक बुद्धिमान महिला के बुद्धिमान शब्द।) हालांकि, आप उसे चरम सुख तक पहुंचने में मदद करने और यह समझने के लिए जिम्मेदार हैं कि प्रेम करते समय एक महिला का मस्तिष्क और शरीर कैसे काम करता है। क्योंकि हम आपको इतना बता दें - यह आपके जैसा नहीं है। यह फिल्मों, टेलीविजन या पोर्नोग्राफी में दिखाए जाने वाले दृश्यों से भी अलग है। लेकिन हम अगले अध्याय में "कैसे" के बारे में बात करेंगे। फिलहाल, हम आपको महिला शरीर के चमत्कारों से परिचित कराएंगे और महिला शरीर रचना की बुनियादी बातों का पता लगाएंगे।
हममें से अधिकांश ने कभी न कभी स्वास्थ्य संबंधी कक्षाएं ली होंगी, लेकिन यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि अधिकांश वयस्क पुरुष महिला प्रजनन प्रणाली के आरेख को सही ढंग से चिह्नित नहीं कर सकते। लोकप्रिय ऑनलाइन मीडिया साइट बज़फीड ने अपने

(वयस्क) पुरुष पाठकों से उन्हीं महिला प्रजनन प्रणालियों के आरेखों को चिह्नित करने के लिए कहा जो अधिकांश जूनियर हाई स्कूल की स्वास्थ्य कक्षाओं में दिए जाते हैं। परिणाम हास्यास्पद और भयावह दोनों थे। यह आश्चर्य की बात नहीं है कि कई पुरुष महिला शरीर के बारे में पूरी तरह से अनपढ़ हैं; आश्चर्य की बात यह है कि बज़फीड के सर्वेक्षण में पाया गया कि कई महिलाओं को भी इस विषय पर जानकारी ताज़ा करने की आवश्यकता है। इसलिए, इससे पहले कि हम महिला शरीर के बारे में जानें और उन कुछ बातों की समीक्षा करें जो आप स्वास्थ्य कक्षा में सीखी थीं लेकिन भूल गए हों (और कुछ ऐसी बातें जो आपने स्वास्थ्य कक्षा में कभी नहीं सीखीं), हमें एक महत्वपूर्ण बात स्पष्ट कर देनी चाहिए: महिला प्रजनन प्रणाली में "लैबिया मेनोराह" नामक कोई अंग नहीं है।



Female Genitalia (side view)



यदि पहला आरेख आपके लिए बहुत अधिक तकनीकी है, तो दूसरा आरेख आपको स्त्री और पुरुष के शरीर रचना और कामुक क्षेत्रों के बीच बुनियादी अंतर बताता है। आवश्यकतानुसार दोनों आरेखों का उपयोग करें।
महिलाओं का शरीर और उनके यौन अंग हमेशा से रहस्यमय रहे हैं। पुरुषों के यौन अंग सबके सामने होते हैं, लेकिन महिलाओं के ज्यादातर अंग आंतरिक होते हैं, और ज्यादातर पुरुष यह जानने में काफी समय बिताते हैं कि उनके ये अंग वास्तव में कहाँ स्थित हैं, खासकर वे अंग जो कुछ हद तक रहस्यमय हैं—जी-स्पॉट, क्लिटोरिस, ए-स्पॉट, और अब जिसे शोधकर्ता यू-स्पॉट कह रहे हैं। कल्पना कीजिए कि शोधकर्ता पुरुषों के लिए भी एक नया "स्पॉट" खोज लें। दुर्भाग्य से, पुरुषों के ये स्पॉट कभी नहीं बदलते—यही एक और कारण है कि महिलाओं की शारीरिक संरचना इतनी उलझन भरी क्यों हो सकती है। उनका शरीर निस्संदेह एक अद्भुत दुनिया है, तो आइए

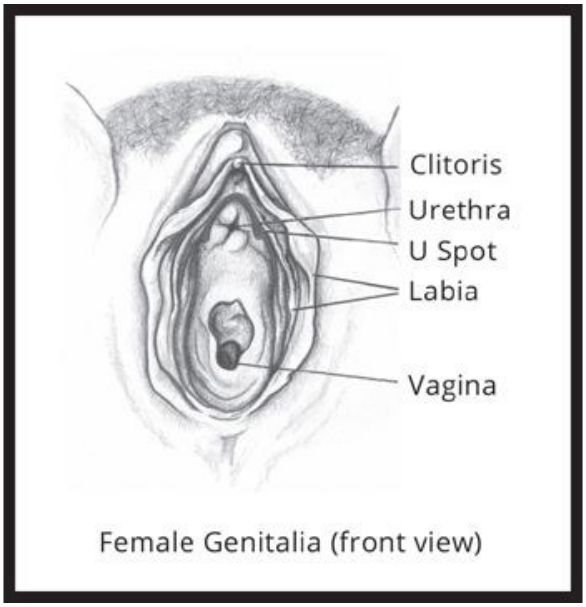
महिलाओं की यौन संरचनाओं के कुछ खास स्थानों का भ्रमण करें और इस रहस्य को सुलझाएं।
मॉन्स वेनेरिस। यह किसी आलीशान यूरोपीय शहर का नाम लग सकता है, लेकिन यह लैटिन भाषा में "वीनस पर्वत" कहलाता है। वैसे, सुनने में थोड़ा आलीशान लगता है। हम इसे संक्षेप में "मॉन्स" कहते हैं, और यह महिलाओं की जननांग हड्डी के ऊपर का उभरा हुआ हिस्सा होता है। प्राकृतिक रूप से यह बालों से ढका होता है, लेकिन आजकल की ग्रूमिंग (जैसे ब्राज़ीलियाई बिकिनी वैक्स) के चलन के चलते यह पूरी तरह से साफ हो सकता है, इस पर बालों की एक पट्टी हो सकती है, या महिला अपनी पसंद के अनुसार इसे संवार सकती है। ऐसा लगता है कि ब्राज़ीलियाई संस्कृति का फुटबॉल और मॉन्स दोनों पर गहरा प्रभाव पड़ा है।
लेबिया। यह एक और लैटिन शब्द है जो लेबियम शब्द से आया है, जिसका अर्थ है होंठ। प्यूबिक हड्डी के नीचे उतरते हुए, प्यूबिक क्षेत्र दो प्रकार के होंठों में विभाजित हो जाता है—लेबिया मेजोरा (बाहरी होंठ) और लेबिया माइनोरा (भीतरी होंठ)। लेबिया मेजोरा लंबे बाहरी होंठ होते हैं जो आमतौर पर बालों से ढके होते हैं। लेबिया माइनोरा पतले भीतरी होंठ होते हैं जो बाल रहित होते हैं और इनका रंग गुलाबी से लेकर हल्के भूरे और गहरे भूरे रंग तक हो सकता है, जो महिला की त्वचा के रंग पर निर्भर करता है। जब वह उत्तेजित होती है, तो लेबिया माइनोरा और मेजोरा अपने मूल आकार से कई गुना बड़े हो सकते हैं। उन महिलाओं के बारे में सोचें जो अपने चेहरे के होंठों को उभारने के लिए प्लास्टिक सर्जरी करवाती हैं—यह कुछ वैसा ही है, लेकिन पूरी तरह से प्राकृतिक और बिना कोलेजन इंजेक्शन के। ये फूले हुए होंठ

वास्तव में सुंदरता का प्रतीक हैं क्योंकि इसका मतलब है कि वह उत्तेजित और उत्तेजित है, और आप यही तो चाहते हैं।
क्लिटोरिस। अगर आप लेबिया माइनोरा से ऊपर की ओर बढ़ते हुए उस जगह तक जाएं जहां वे मॉन्स पर मिलती हैं, तो आपको क्लिटोरिस मिल जाएगी—या वह जगह जहां क्लिटोरिस होनी चाहिए। क्लिटोरिस को ढूंढना कुछ-कुछ "वेयर्स वाल्डो?" गेम खेलने जैसा हो सकता है। क्लिटोरिस छोटी, छिपी हुई और आसपास की किसी भी चीज़ जैसी दिख सकती है। जहां भीतरी होंठों का ऊपरी हिस्सा मिलता है, वहां एक आवरण बनता है जो क्लिटोरिस की रक्षा करता है। क्लिटोरिस को सुरक्षा की ज़रूरत क्यों होती है? यह कोई "माफिया से बचने के लिए विटनेस प्रोटेक्शन में छिपने" जैसी बात नहीं है—यह संवेदनशीलता से जुड़ा मामला है जिसके कारण क्लिटोरिस को सुरक्षा की ज़रूरत होती है। क्लिटोरिस में बहुत सारी नसें होती हैं और यह बेहद संवेदनशील होती है। वास्तव में, क्लिटोरिस में उतनी ही नसें होती हैं जितनी आपके लिंग के सिरे पर होती हैं और यह उससे काफी छोटी होती है। यही कारण है कि क्लिटोरिस को उत्तेजित करना महिला को चरम सुख तक पहुंचाने का सबसे पक्का तरीका है। अगले अध्याय में हम आपको विस्तार से बताएंगे कि इस संवेदनशील अंग से कैसे निपटना है, लेकिन अभी के लिए यह जानना ज़रूरी है कि यह मौजूद है और इसे कैसे ढूँढना है। क्लिटोरिस के मामले में हीरो और ज़ीरो में बहुत बड़ा अंतर होता है। हीरो क्लिटोरिस को ढूँढ सकता है और रास्ता भटकने पर पूछने से नहीं डरता। वहीं, ज़ीरो को क्लिटोरिस के बारे में कुछ भी पता नहीं होता। और यह बहुत दुख की बात है। हमारा यकीन मानिए, यह एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ आप बिल्कुल भी ज़ीरो कहलाना नहीं चाहेंगी। हर

महिला जिस पुरुष को चाहती है, उसका क्लिटोरिस के साथ एक स्वस्थ रिश्ता होता है और वह उसका सम्मान करता है।
योनि। यहीं पर कुछ पुरुष भ्रमित हो जाते हैं। अगर आपको लगता है कि हम पूरी बातचीत में योनि का ही वर्णन कर रहे हैं, तो आप अकेले नहीं हैं। तकनीकी रूप से, योनि तक पहुँचने के लिए आपको क्लिटोरिस के दक्षिण में, मूत्रमार्ग से आगे जाना होता है और योनि के प्रवेश द्वार पर एक तीखा यू-टर्न लेना होता है। योनि अद्भुत है—इसकी दीवारें एक-दूसरे से सटी रहती हैं और कई परतों से बनी होती हैं जो इसे उंगली, लिंग या बच्चे के सिर के आकार में फैलने और सिकुड़ने की अनुमति देती हैं। क्या हमने बताया कि यह अद्भुत है? जब योनि आराम की स्थिति में होती है (उत्तेजित नहीं होती और दिनभर के कामों में व्यस्त होती है), तो सामने की दीवार लगभग 2.5 इंच लंबी और पीछे की दीवार लगभग 3 इंच लंबी होती है। जब योनि आराम की स्थिति में नहीं होती (उत्तेजित होती है और दिनभर के कामों में व्यस्त होती है), तो इसका पहला तिहाई हिस्सा सिकुड़कर छोटा हो जाता है जबकि अंदर का दो तिहाई हिस्सा फूल जाता है। योनि की दीवारों के भीतर अन्वेषण करने के लिए कई संभावनाएं हैं।
जी-स्पॉट। क्लिटोरिस के अलावा, यह एक और रहस्यमयी जगह है जिसके बारे में पुरुष सोचते रहते हैं और इसे खोजने की पूरी कोशिश करते हैं। क्या सच में कोई ऐसी जादुई जगह है जो किसी महिला को मदहोश कर सकती है? क्या कुछ महिलाओं में यह होती है और कुछ में नहीं? डॉ. अर्न्स्ट ग्रैफेनबर्ग द्वारा 1950 में चिकित्सा साहित्य में इसका पहली बार वर्णन किए जाने के बाद से ही यह यौन शोधकर्ताओं के बीच एक विवादास्पद विषय रहा है। अब आप शायद सोच रहे होंगे कि जी का मतलब गैंगस्टर या देवी हो सकता है, लेकिन

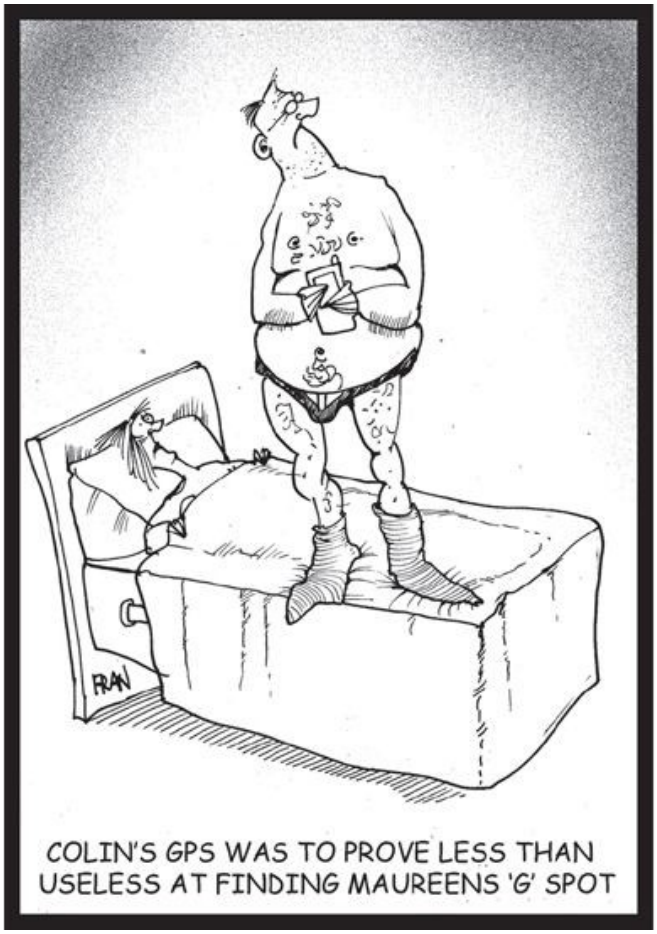
इसका नाम डॉ. ग्रैफेनबर्ग के नाम पर उनकी "खोज" के मद्देनजर रखा गया था। (हालांकि, यह कहना कि डॉ. ग्रैफेनबर्ग ने जी-स्पॉट की खोज की, कुछ ऐसा ही है जैसे यह कहना कि कोलंबस ने अमेरिका की खोज की। यह स्पष्ट है कि दोनों ही मौजूद थे और किसी भी पुरुष द्वारा उनकी खोज का दावा करने से पहले मूल निवासियों को इनके बारे में जानकारी थी।) खैर, जी-स्पॉट योनि के मुख से लगभग एक या दो पोर अंदर, प्यूबिक हड्डी के नीचे स्थित होता है। यह उभरे हुए ऊतकों का एक क्षेत्र है जो महिला के उत्तेजित होने पर लगभग एक चौथाई सिक्के के आकार का हो जाता है।
ए-स्पॉट और यू-स्पॉट। अगर जी-स्पॉट योनि का मशहूर मेहमान है, तो ए-स्पॉट और यू-स्पॉट जी-स्पॉट के कम प्रसिद्ध साथी हैं। ए-स्पॉट को एंटीरियर फोर्नेक्स इरोटिक ज़ोन (एएफई) भी कहा जाता है और इसकी खोज मलेशिया की डॉ. चुआ ची एन ने की थी। यह स्पॉट योनि में मूत्राशय और गर्भाशय ग्रीवा के बीच 4 से 5 इंच अंदर स्थित होता है। इस तक पहुंचना थोड़ा मुश्किल है, जब तक कि आपकी उंगलियां एलियन जैसी न हों।
यू-स्पॉट एक छोटा, अत्यंत संवेदनशील ऊतक का भाग होता है जो मूत्रमार्ग के मुख के ठीक ऊपर और उसके किनारों पर पाया जाता है। यह क्लिटोरिस के नीचे स्थित होता है और इसका आकार उल्टे यू (U) जैसा होता है (इसीलिए इसका नाम यू-स्पॉट पड़ा)।
आप इन विभिन्न "स्पॉट्स" को चाहे जो भी नाम दें, आपके लिए आनंद से भरी एक गहरी दुनिया मौजूद है। सभी महिलाओं को इन स्पॉट्स के बारे में जानकारी नहीं होती या उन्होंने संभोग के दौरान इन्हें महसूस नहीं किया होता। और भले ही वह अपने एंटीरियर फोर्निक्स कामुक क्षेत्र का नाम न जानती हो, लेकिन जब आप इन क्षेत्रों को उसकी पसंद के अनुसार स्पर्श करते हैं, सहलाते हैं और प्यार से

छूते हैं, तो उसे मिलने वाले आनंद का वह अनुभव अवश्य करेगी। अगले अध्याय में हम जानेंगे कि अपने शरीर के विभिन्न अंगों का उपयोग करके उसके शरीर को कैसे स्पर्श किया जाए, लेकिन याद रखें कि जो एक महिला को अच्छा लगता है, वह दूसरी महिला को अच्छा नहीं लग सकता।
हम आपको बता सकते हैं कि किसी महिला के शरीर का भ्रमण करते समय घूमने के लिए सबसे बेहतरीन स्थान कौन से हैं, लेकिन इन जगहों का आपका (और उनका) अनुभव बहुत अलग-अलग होगा। एक महिला का शरीर, उसकी उत्तेजना, उसका आनंद, उसका चरम सुख और प्रेम करते समय उसका अनुभव सूक्ष्म और जटिल होता है। इसमें केवल उसके यौन अंगों से कहीं अधिक चीजें शामिल होती हैं। यह तो केवल उसका एक छोटा सा हिस्सा है जो उसे उत्तेजित करता है और उसे आनंद देता है—नारी शरीर की अद्भुत दुनिया।
अपनी पार्टनर को संतुष्ट करते हुए और उनकी यौन इच्छाओं को समझते हुए, आप उनकी खास जगहों को खोज सकते हैं। मुख्य बात यह है कि आप उनकी भावनाओं को समझें और इस बारे में कोई अपेक्षा न रखें कि उन्हें कैसा महसूस होना चाहिए। बस उनकी भावनाओं को महसूस करें और उनका आनंद लें।



99 प्रतिशत
उसे सचमुच आनंदित करने के लिए, आपको उसके पूरे शरीर को, सिर से लेकर पैर तक, गहराई से जानना होगा। अगर आपको लगता है कि स्त्री के कामुक अंग केवल उसके जननांगों तक ही सीमित हैं, तो ऐसा नहीं है। जब आप उसके बालों को सहलाते हैं या उसके होंठों, गर्दन, स्तनों, कानों, कंधों, जांघों, हथेली या पीठ के निचले हिस्से को चूमते हैं, तो वह उत्तेजित हो जाती है। उसकी त्वचा हल्के से स्पर्श और कोमल सहलाहट के प्रति भी संवेदनशील होती है। किसी स्त्री से सच्चा प्रेम करने के लिए, आपको अपने मन, आँखों, शब्दों, हृदय और स्पर्श से उसके पूरे शरीर से प्रेम करना होगा। शयनकक्ष का सच्चा नायक जानता है कि उसका आनंद स्त्री के आनंद से ही आता है। यही सबसे बड़ा रहस्य है। समय निकालकर यह पता लगाएँ कि उसे क्या अच्छा लगता है और किससे उसे आनंद मिलता है, और आपका आनंद भी कई गुना बढ़ जाएगा।
महिलाओं के शरीर की एक और बड़ी खासियत यह है कि उनके शरीर का कोई भी अंग ऐसा नहीं है जो सही तरीके से छूने पर कामुक न हो। अगले

[illegible]


FRAN
COLIN'S GPS WAS TO PROVE LESS THAN USELESS AT FINDING MAUREENS 'G' SPOT
www.cartoonstock.com

एक महिला का मन उसका सबसे शक्तिशाली कामुक क्षेत्र होता है। उसे शारीरिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करने और आपके साथ जुड़ाव महसूस करने की आवश्यकता होती है ताकि वह उत्तेजित हो सके और आनंद का अनुभव कर सके।
एक महिला की यौन संरचना जटिल होती है। यह जानने का प्रयास करें कि उसे क्या अच्छा लगता है और उसे यह बताने में मदद करें कि उसे किस चीज़ से आनंद मिलता है।
क्लिटोरिस को ढूंढें, और अगर आपको वह न मिले, तो रास्ता पूछें। एक महिला के शरीर में कई जगहें होती हैं—जी-स्पॉट, ए-स्पॉट, यू- स्पॉट—जिन्हें सही तरीके से छूने और सहलाने पर उसे अत्यधिक उत्तेजना और कामुकता का अनुभव हो सकता है। उन जगहों को एक्सप्लोर करें जो उसे अच्छा महसूस कराती हैं, लेकिन उसे किसी खास जगह पर आनंद लेने के लिए दबाव न डालें। हर महिला—और हर महिला का शरीर—अलग होता है।
महिलाओं के कामुक अंग केवल जननांगों तक ही सीमित नहीं होते। (यही बात पुरुषों पर भी लागू होती है।) सही स्पर्श से उनके शरीर का कोई भी हिस्सा अत्यधिक आनंद का स्रोत बन सकता है। त्वचा, गर्दन, कान, होंठ, कंधे, स्तन, पीठ और जांघें, सभी कामुक हो सकते हैं।
उसकी खुशी से आपकी खुशी भी बढ़ेगी।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...

आप उसे शारीरिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस कराकर उसे यौन रूप से सुरक्षित महसूस नहीं करा सकते।
आप उसके दिमाग, होंठ, गर्दन, कंधे, स्तन, जांघों या उसके शरीर के किसी भी अन्य संभावित आनंददायक स्थान को अनदेखा करते हैं।
आप उसे धीरे और कोमल तरीके से नहीं छूते।
आप क्लिटोरिस को अनदेखा करते हैं।
आप क्लिटोरिस को ढूंढ नहीं सकते और आप मदद भी नहीं मांगते।
आपको लगता है कि महिलाओं के सभी कामुक अंग कमर के नीचे स्थित होते हैं।
आप सोचते हैं कि हर महिला का शरीर एक जैसा होता है और आपके स्पर्श के प्रति हर महिला की प्रतिक्रिया भी एक जैसी होनी चाहिए।
इस सूची को पढ़ने के बाद भी आप क्लिटोरिस को नजरअंदाज करते हैं।

अध्याय 9

वह अपने अब तक के सर्वश्रेष्ठ रूप में उभर रही है

भावुक यौन संबंध पर एक प्रारंभिक मार्गदर्शिका

सच्चा प्रेमी वह पुरुष है जो आपके सिर को छूकर या आपकी आंखों में मुस्कुराकर—या फिर सिर्फ खाली जगह को घूरकर—आपको रोमांचित कर सकता है। -मेरिलिन मन्रो
किसी महिला के जीवन में सच्चा हीरो बनने के लिए, आपको बेडरूम के अंदर और बाहर दोनों जगह हीरो बनना होगा। लेकिन यहाँ एक पेंच है: जैसा कि हमने पहले कहा, हर महिला अलग होती है। जब प्यार करने की बात आती है, तो कुछ महिलाओं को धीरे और कोमल तरीके पसंद होते हैं। कुछ महिलाओं को तेज़ और ज़ोरदार तरीके पसंद होते हैं। और ज़्यादातर महिलाओं की इच्छाएँ दिन के अलग-अलग समय, मासिक धर्म चक्र या जीवन के अलग-अलग पड़ावों पर अलग-अलग होती हैं। कुछ महिलाएं आपको यह बताने में सहज महसूस करेंगी कि उन्हें क्या उत्तेजित करता है, और कुछ महिलाएं यह आप पर छोड़ देंगी कि आप खुद अंदाज़ा लगाएं कि किस चीज़ से उनकी साँसें तेज़ हो जाती हैं और वे आनंद से काँप उठती हैं। जब भी आपको संदेह हो, तो हम चाहते हैं कि आप साही के बारे में सोचें।
जब जॉन इंडियाना विश्वविद्यालय में सहायक प्रोफेसर थे, तब प्रसिद्ध यौन शोधकर्ताओं मास्टर्स और जॉनसन ने मानव यौन

प्रतिक्रिया पर अपना अभूतपूर्व शोध प्रकाशित किया था। यह सन् 1972 की बात है, और 1950 के दशक में पले-बढ़े होने के कारण जॉन को यौन विषयों पर सीधी बातचीत की आदत नहीं थी। मास्टर्स और जॉनसन के शोध के प्रकाशन के बाद, कई जोड़े अपनी यौन समस्याओं के समाधान के लिए क्लिनिक में आए। जॉन ने पेशेवर बने रहने की पूरी कोशिश की, लेकिन जब भी उन्हें "लिंग" या "योनि" जैसे शब्द बोलने पड़ते, वे अटक जाते और उनके शब्द अस्पष्ट रूप से निकलते: "लिंग-लिंग-लिंग।" "योनि-योनि-योनि।" कहने की आवश्यकता नहीं है कि जब वे बड़े हो रहे थे, तब खाने की मेज पर इन शब्दों का खुलकर इस्तेमाल नहीं होता था।
सौभाग्य से इंडियाना विश्वविद्यालय प्रसिद्ध किंसे इंस्टीट्यूट फॉर रिसर्च इन सेक्स, जेंडर, एंड रिप्रोडक्शन का घर था। पॉल गेभार्ड, जो किंसे के साथ काम करने वाले शोधकर्ताओं में से एक थे और जिन्होंने प्रसिद्ध पुस्तक "सेक्सुअल बिहेवियर ऑफ द अमेरिकन फीमेल" का सह-लेखन किया था, जॉन और उनकी "हकलाने की समस्या" को ध्यान में रखते हुए कामुकता पर एक सेमिनार आयोजित कर रहे थे।
सेमिनार के दौरान, जॉन को लगभग हर जानवर के यौन संबंध बनाते हुए वीडियो देखने पड़े। उसने हाथियों को ऐसा करते देखा। उसने कुत्तों, घोड़ों, ऊंटों, चूहों, जिराफों और ज़ेबरा को अपनी प्रजाति के अस्तित्व को बनाए रखने के लिए ऐसा करते देखा। उसने शेरों, बाघों और भालुओं पर विशेष ध्यान दिया—हे भगवान! इनमें से अधिकांश यौन क्रियाएं आश्चर्यजनक रूप से तेज़ थीं। किसी भी जानवर को देखकर ऐसा नहीं लग रहा था कि उन्हें बहुत मज़ा आ रहा है, और न ही कोई भी क्रिया बहुत रोमांटिक लग रही थी।
साही तक।

साथी यह जानने के लिए स्थिति का जायज़ा लेते हैं कि आगे बढ़ना सुरक्षित है या नहीं और कहीं उनका प्रस्ताव अस्वीकार तो नहीं हो जाएगा। जैसे-जैसे रिश्ता परिपक्व होता है और लोग यौन संबंध के बारे में खुलकर बात करने में सहज हो जाते हैं, यौन संबंध बनाने के प्रस्ताव अधिक प्रत्यक्ष हो जाते हैं।
तो लोग असल में कितनी बार सेक्स करते हैं? यह एक स्थापित तथ्य प्रतीत होता है कि पुरुष महिलाओं की तुलना में सेक्स के बारे में अधिक सोचते हैं। 54 प्रतिशत पुरुष, जबकि 19 प्रतिशत महिलाएं, हर दिन या दिन में कई बार सेक्स के बारे में सोचती हैं। जोड़ों के यौन जीवन पर किए गए हमारे शोध में हमने पाया कि आदर्श रूप से, पुरुष सप्ताह में चार या पांच बार सेक्स करना चाहते हैं, जबकि महिलाएं एक या दो बार। पुरुषों की यौन कल्पनाएं अधिक स्पष्ट होती हैं और महिलाओं की रोमांटिक कल्पनाएं अधिक होती हैं। किशोर लड़के किशोर लड़कियों की तुलना में अधिक हस्तमैथुन करते हैं, और यह प्रवृत्ति वयस्कता तक जारी रहती है। सामान्य तौर पर, पुरुष महिलाओं की तुलना में सेक्स के प्रति अधिक ग्रहणशील होते हैं। कुल मिलाकर, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि पुरुषों के लिए सेक्स की पूर्व-आवश्यकताएं महिलाओं की तुलना में कम होती हैं।
सच कहूं तो, कितने पुरुषों के पास सेक्स करने से पहले आवश्यकताओं की सूची होती है?
कोई भी?
पुरुषों और महिलाओं के बीच अंतर को अक्सर इस तरह व्यक्त किया जाता है: महिलाओं को यौन संबंध बनाने के लिए भावनात्मक जुड़ाव की आवश्यकता होती है, और पुरुषों को भावनात्मक जुड़ाव महसूस करने के लिए यौन संबंध बनाने की आवश्यकता होती है। लेकिन हमारा

उन्हें हां कहने पर खुशी होगी, क्योंकि अच्छी बात यह है कि रजोनिवृत्ति के साथ यौन सुख में आमतौर पर कोई कमी नहीं आती है। पुरानी बीमारियां और कई दवाएं (गर्भनिरोधक गोलियां सहित) भी महिला की यौन इच्छा को प्रभावित कर सकती हैं। अवसाद, चिंता और यौन शोषण का पिछला इतिहास भी महिला की यौन इच्छा पर असर डाल सकता है।
यह बताना ज़रूरी है कि जब हम कहते हैं कि महिलाओं को पुरुषों की तुलना में यौन इच्छा की अधिक ज़रूरत होती है और रजोनिवृत्ति के साथ कई महिलाओं की यौन इच्छा कम हो जाती है, तो हम महिलाओं के बारे में एक सामान्यीकरण कर रहे हैं। यह निश्चित रूप से सभी महिलाओं के लिए सच नहीं है, और किसी भी उम्र की महिलाओं में यौन इच्छा प्रबल हो सकती है। हम सभी ने ऐसे जोड़ों के साथ काम किया है जहाँ महिला की यौन इच्छा पुरुष से अधिक प्रबल होती है। पुरुष के लिए, यह सुखद, थकाने वाला या यहाँ तक कि डरावना भी हो सकता है। दिलचस्प बात यह है कि महिलाएं पुरुषों के बराबर ही यौन संबंध के लिए राजी होती हैं। मनोवैज्ञानिक सैंड्रा बायर्स (पीएचडी) और लैरी हेनलेन (पीएचडी) ने एक अध्ययन किया जिसमें 22 पुरुषों और 55 महिलाओं को अपने यौन संबंधों का रिकॉर्ड रखने के लिए कहा गया। शोध में पाया गया कि पुरुष महिलाओं की तुलना में अधिक बार यौन संबंध की पहल करते हैं और पहल करने पर विचार करते हैं, और साथ रहने वाले पुरुष विवाहित पुरुषों की तुलना में अधिक पहल करते हैं। हालांकि, पहल के प्रति पुरुषों और महिलाओं की प्रतिक्रियाओं में कोई अंतर नहीं था। लगभग 75 प्रतिशत मामलों में पुरुषों और महिलाओं दोनों ने ही यौन संबंध की पहल या प्रस्ताव पर सकारात्मक प्रतिक्रिया दी। अधिकतर ये पहल गैर-मौखिक थीं। इनकी शुरुआत भावनात्मक जुड़ाव, रोमांस से हुई, फिर

स्नेह, चुंबन, सहलाना और, अगर संकेत सही हों, तो कामुक स्पर्श तक पहुंच गईं। इस शोध का सार यह है कि उससे यौन संबंध के लिए पूछें। अगर बाकी सब ठीक चल रहा है—वह आराम कर रही है, जुड़ी हुई है, तनावमुक्त है और सुरक्षित महसूस कर रही है—तो 75 प्रतिशत संभावना है कि वह हां कहेगी।
सबसे ज़रूरी बात, अगर वो मना कर दे तो इसे दिल पर मत लो। ज़ीरो टाइप के लोग मना किए जाने पर गुस्सा हो जाते हैं या बचाव करने लगते हैं। हीरो टाइप के लोग कहते हैं, "बेबी, तुम आज रात बहुत खूबसूरत लग रही हो। शायद हम कोई और समय निकाल सकते हैं जब तुम ज़्यादा तरोताज़ा महसूस कर रही हो।" या, इससे भी बेहतर, "मुझे बताने के लिए धन्यवाद कि तुम्हारा सेक्स का मूड नहीं है। तुम्हारा क्या मूड है? क्या तुम टहलना चाहोगी, या पॉपकॉर्न बनाकर फ़िल्म देखना चाहोगी, या बस बातें करना चाहोगी, या गले लगना चाहोगी?" क्या आपको लगता है कि ऐसे लड़कों की किस्मत ज़्यादा चलती है? बिल्कुल चलती है।
आघात और यौन शोषण
जब किसी महिला का यौन शोषण का इतिहास रहा हो, तो सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे यह बताएं कि आप उस व्यक्ति से अलग हैं जिसने अतीत में उसका शोषण किया था। यौन शोषण से पीड़ित महिलाएं अक्सर सेक्स के अंत में या चरम सुख प्राप्त करने के बाद खुद को अलग कर लेती हैं और निराशा व्यक्त करती हैं। पीड़ित महिला शरीर के कुछ हिस्सों को छूने पर भी सिहर सकती है, जिससे अतीत के आघात की यादें ताजा हो सकती हैं। पहले से शोषित महिला को तभी तक स्पर्श करें जब तक उसे आनंद आ रहा हो। जैसे ही उसे दर्द या सुन्नपन महसूस हो, या वह अनुपस्थित हो जाए, स्पर्श करना बंद कर दें। आप अनजाने में उसके शरीर के उन हिस्सों को छू सकते

हैं जो उसके शोषण का हिस्सा थे, और जब उन्हें दोबारा छुआ जाता है, तो शोषण की यादें तीव्र रूप से उभर आती हैं। हम इन्हें स्थायी संवेदनशीलता कहते हैं। अपनी साथी से इस बारे में बात करना मददगार होता है कि वह अपने शरीर के किन हिस्सों को स्पर्श नहीं करवाना चाहती और उन सीमाओं का अक्षरशः सम्मान करें। इस तरह, उसे पता चलेगा कि आप केवल उससे प्यार और सम्मान करना चाहते हैं, उसका उपयोग या शोषण नहीं। उसे यह पहचानने में मदद करें कि उसे किस प्रकार का स्पर्श पसंद है। उसे बताएं कि आप उसके साथ हैं, और उससे पूछें कि क्या वह इस बारे में बात करना चाहेगी। कई महिलाएं जो दुर्व्यवहार का शिकार हुई हैं, वे खुद को टूटा हुआ महसूस करती हैं और उन्हें डर रहता है कि आप उनसे दूर हो जाएंगे। उसे बताएं कि आप हर तरह से उसकी मदद के लिए मौजूद हैं, और उसे यह तय करने दें कि वह कैसा स्पर्श चाहती है और उसके साथ प्रेम कैसे करना चाहती है। दुर्व्यवहार का शिकार हुई महिलाएं ठीक होना और अपनी कामुकता को फिर से पाना चाहती हैं। इसके लिए आपको संवाद और धैर्य की आवश्यकता होगी।
व्यक्तिगत सेक्स
हर पुरुष बेहिसाब जोश और जुनून के साथ प्रेम करना चाहता है और अपनी प्रेमिका का सबसे अच्छा प्रेमी बनना चाहता है। लेकिन असल बात यह है कि एक महिला को आपके साथ बेहतरीन सेक्स करने के लिए आपसे जुड़ाव और करीबी महसूस करना ज़रूरी है। हम बेहतरीन सेक्स की बात कर रहे हैं, सिर्फ़ ठीक-ठाक सेक्स की नहीं। कोई भी दो लोग शारीरिक संबंध बना सकते हैं, हिल-डुल सकते हैं और संभोग कर सकते हैं। लेकिन नतीजा उतना ही नीरस और उबाऊ होगा जितना कि आखिरी वाक्य। इस तरह का सेक्स बेजान, नीरस और असंतुष्ट होता है। बेशक, शारीरिक संतुष्टि तो मिलती है, लेकिन सच तो यह है कि इस तरह का

बेजान सेक्स हस्तमैथुन से ज़्यादा अलग नहीं होता। बल्कि, यह उससे भी बुरा है। हस्तमैथुन के बाद आपको खुद को अलविदा कहने की असहज स्थिति का सामना नहीं करना पड़ता। हम आपको बताएंगे कि कैसे व्यक्तिगत, यादगार और कभी-कभी तो बेहद आनंददायक सेक्स किया जा सकता है।
अधिकांश अनौपचारिक और भावहीन यौन संबंध किसी न किसी रूप में आपसी हस्तमैथुन ही होते हैं। यह बुरा नहीं है; बस उतना अच्छा भी नहीं है। हम यहां भावहीन यौन संबंध की निंदा या आलोचना करने के लिए नहीं हैं। हम समझते हैं कि कुछ पुरुषों का मकसद गुणवत्ता की परवाह किए बिना जितना हो सके उतना यौन संबंध बनाना होता है। लेकिन यह उस अंतर की तरह है जो सस्ते पिज्जा और 30 मिनट के भीतर डिलीवरी की गारंटी वाले पिज्जा और स्वादिष्ट पिज्जा के बीच होता है, जिसमें थोड़ा अधिक समय लगता है लेकिन वह इतना लज़ीज़ होता है कि इंतज़ार और मेहनत दोनों जायज़ हैं। हां, सभी पिज्जा अच्छे होते हैं। लेकिन असली चीज़ का पता तो उसे चखने पर ही चलता है।
डॉ. मेरेडिथ चिवर्स नामक शोधकर्ता ने उस अवधारणा की खोज की जिसे अब "असंगत प्रभाव" के रूप में जाना जाता है। यह असंगति जननांगों में रक्त का प्रवाह बढ़ने (जो एक विशुद्ध शारीरिक माप है) और यौन इच्छा की वास्तविक अनुभूति (जो एक अधिक मनोवैज्ञानिक/व्यवहारिक माप है) के बीच का अंतर है। आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि पुरुषों में, जब उनके जननांगों में रक्त का प्रवाह बढ़ता है, तो केवल 50 प्रतिशत मामलों में ही यौन इच्छा का अनुभव होता है। महिलाओं के लिए, यह केवल 10 प्रतिशत है। इसका अर्थ है कि सभी पुरुषों और महिलाओं के लिए, रक्त का प्रवाह बढ़ना शायद ही कभी यौन रूप से प्रासंगिक किसी घटना के

घटित होने का संकेत देता है। रुचि का अर्थ इच्छा नहीं होता— विशेषकर महिलाओं के लिए।
शारीरिक आकर्षण को यौन इच्छा में बदलने का रहस्य मन, हृदय और जननांगों को आपस में जोड़ना है। दूसरे शब्दों में, यह सिर्फ इस बात पर निर्भर नहीं करता कि आप क्या करते हैं, बल्कि इस बात पर भी कि आप उसे कैसे करते हैं। यह बात तब भी लागू होती है, चाहे आप रात भर के लिए किसी के साथ समय बिता रहे हों या शादी की रात साथ गुजार रहे हों। आप उस तरह का आकर्षण बनना चाहते हैं जिसे वह बार-बार खाना चाहे, न कि वह ठंडा और बेस्वाद आकर्षण।
पोर्न सेक्स नहीं है
एक बेहतरीन प्रेमी बनने के लिए, आपको पोर्न साइट्स पर देखी गई हर चीज़ को भूलना होगा। अपनी याददाश्त मिटाना आसान नहीं है। जितना ज़्यादा आप पोर्न देखेंगे, उतना ही ज़्यादा आप पोर्न जैसी सेक्स की इच्छा रखेंगे। समस्या यह है कि पोर्न पुरुषों की कल्पनाओं और हस्तमैथुन के उन्माद पर आधारित होती है। इसका वास्तविक महिलाओं की इच्छाओं से कोई लेना-देना नहीं है। अगर आप पोर्न स्टार की तरह सेक्स करेंगे, तो आप अपने साथी को पूरी तरह से असंतुष्ट छोड़ देंगे।
क्या हम यह कह रहे हैं कि आपको कभी भी पोर्नोग्राफी नहीं देखनी चाहिए? नहीं, हम बस आपको यह चेतावनी देना चाहते हैं कि यह आपके दिमाग और यहां तक कि आपके यौन स्वास्थ्य पर भी असर डाल सकती है। पोर्न का अत्यधिक सेवन या इसकी लत आपकी यौन संतुष्टि और आपके साथी को संतुष्ट करने में बाधा डाल सकती है। यहां पांच संकेत दिए गए हैं जिनसे पता चलता है कि आपको समस्या हो सकती है और आपको मदद लेनी चाहिए।
1. आप असामाजिक होते जा रहे हैं।

2. आप पोर्न देखने की अपनी आदत को गुप्त रख रहे हैं।
3. पोर्न देखते समय आपको समय का पता ही नहीं चलता।
4. पोर्नोग्राफी आपके यौन जीवन में बाधा डाल रही है।
5. आपको लगने लगता है कि सेक्स पोर्न की तरह होना चाहिए।
यहां मुख्य बात यह है कि आपको यह समझना होगा कि सेक्स और पोर्नोग्राफी में उतना ही अंतर है जितना संभोग और हस्तमैथुन में।
तो पोर्न और सेक्स में क्या अंतर है?
पोर्न फिल्मों में महिलाएं हर समय उत्तेजित और सेक्स के लिए तरसती हुई दिखाई देती हैं। यह अभिनय है, वास्तविकता नहीं। वास्तविक सेक्स में, महिलाओं को आमतौर पर प्यार से सहलाने, संतुष्ट करने, उत्तेजित करने और कामुक बनाने की आवश्यकता होती है।
पोर्न फिल्मों में महिलाएं पुरुष के लिंग की पूजा करती हैं। लेकिन असल यौन संबंध में, ज्यादातर महिलाओं को तब तक लिंग पसंद नहीं आता जब तक कि वे उस पुरुष को पसंद न करने लगें जिससे वह जुड़ा हुआ है।
पोर्न फिल्मों में, संभोग का मतलब होता है जितनी तेज़ी और ज़ोर से हो सके, उतनी तेज़ी से धक्के मारना। असल ज़िंदगी में, प्रेम-प्रसंग की लय मूड, उस पल और आपकी उत्तेजना पर निर्भर करती है। पोर्न फिल्मों में, महिलाएं बार-बार (नकली) चरम सुख का अनुभव करती हैं और संभोग के दौरान पूरी तरह संतुष्ट हो जाती हैं। वास्तविक यौन संबंध में, केवल एक तिहाई महिलाएं ही संभोग के दौरान चरम सुख का अनुभव करती हैं।
प्रेम करने की कला और विज्ञान

किसी महिला के साथ प्रेम करना कला और विज्ञान दोनों है, इसलिए हर महान कलाकार की तरह, शुरुआत करने के लिए आपको थोड़ी प्रेरणा की आवश्यकता होती है। ध्यान रखें कि हस्तमैथुन के दौरान एक महिला को चरम सुख प्राप्त करने में औसतन लगभग 10 मिनट लगते हैं, जो कि - आश्चर्य की बात नहीं! - लगभग उतना ही समय है जितना एक पुरुष को हस्तमैथुन करते समय चरम सुख प्राप्त करने में लगता है। दूसरे शब्दों में, ऐसा नहीं है कि महिलाओं को अंतहीन फोरप्ले की आवश्यकता होती है और पुरुषों को नहीं। महिलाएं हस्तमैथुन करते समय मोमबत्तियां नहीं जलातीं, रोमांटिक संगीत नहीं बजातीं और न ही चरम सुख प्राप्त करने में लंबा समय लेती हैं। यदि आपमें कुछ कौशल हैं, तो यदि आपकी साथी में इच्छा जागृत हो रही है, तो आप उसे अपेक्षाकृत आसानी से संतुष्ट कर सकते हैं। हर यौन संबंध को भव्य भोजन की तरह नहीं होना चाहिए। निम्नलिखित अनुभागों को एक बुफे की तरह समझें जिसमें से आप किसी भी विशेष रात को अपनी पसंद का भोजन (और जो आप उसे परोसना चाहते हैं) चुन सकते हैं।
सबसे महत्वपूर्ण बात यह याद रखना है कि यह आप दोनों के लिए मज़ेदार और आनंददायक होना चाहिए। तनाव और चिंता की कोई ज़रूरत नहीं है—प्रदर्शन की चिंता भी नहीं। आपको इस बात की चिंता करने की ज़रूरत नहीं है कि वह पर्याप्त रूप से उत्तेजित है या आपका इरेक्शन पर्याप्त रूप से कठोर है। चाहे वह गीली हो या न हो और चाहे आपका इरेक्शन हो या न हो, हमेशा कुछ न कुछ मज़ेदार करने को होता है। आप दोनों के लिए सबसे अच्छी बात यह है कि आप स्वयं और अपने साथी का आनंद लें। अगर आपको मज़ा आ रहा है, तो उसे भी आएगा। अगर उसे मज़ा आ रहा है, तो आपको भी आएगा। सेक्स के बारे में सबसे

अच्छी बात यही है: जो उसके लिए अच्छा है, वह आपके लिए अच्छा है, और जो आपके लिए अच्छा है, वह उसके लिए अच्छा है।
एक स्पंदित मन
हालांकि एक महिला किसी पुरुष के रूप-रंग से आकर्षित होती है, लेकिन वह उससे भी कहीं अधिक उसके बोलने के तरीके, उसके व्यवहार, उसके साथ उसके बर्ताव और उसके स्पर्श से आकर्षित होती है। अगर पुरुष पोर्न हैं, तो महिलाएं कामुकता का स्रोत हैं। महिलाओं के लिए सेक्स एक कहानी है। याद रखें कि आप उसके मन में उसके बारे में, अपने बारे में और अपने बढ़ते जुनून के बारे में एक कहानी लिख रहे हैं। मूल बात यह है: सेक्स को कुछ ऐसा समझें जो उसके हाथ पकड़ने, उसके होंठों को चूमने या उसके लिए दरवाजा खोलने से शुरू होता है। बिस्तर पर जाने से बहुत पहले ही आप उत्सुकता जगा सकते हैं। आप मैसेज कर सकते हैं, इशारे कर सकते हैं, फ्लर्ट कर सकते हैं और संभावना और अनिवार्यता का एहसास पैदा कर सकते हैं। यहां तक कि लंबे समय से साथ रहने वाले जोड़ों को भी रात को बिस्तर पर जाने से बहुत पहले ही अपने बीच की आग को भड़काना याद रखना चाहिए।
यह कैसे काम करता है? इसका कारण डोपामाइन है। डोपामाइन आपके मस्तिष्क में मौजूद रिवॉर्ड सिस्टम का मुख्य न्यूरोकेमिकल है — यही वह चीज़ है जो आपके पार्टनर (या आपको) को रिवॉर्ड पाने के लिए प्रेरित करती है। डोपामाइन आपको यह एहसास दिलाता है कि कुछ अद्भुत होने वाला है। रिवॉर्ड की उम्मीद ही अनुभव है, और विकासवादी दृष्टिकोण से, बेहतरीन सेक्स की उम्मीद से बड़ा कोई रिवॉर्ड नहीं है। यही लालसा है। वह जितनी ज़्यादा उत्तेजित होती है, उसका डोपामाइन स्तर उतना ही ज़्यादा बढ़ता है, और जितना ज़्यादा डोपामाइन स्तर बढ़ता है, उतनी ही ज़्यादा उसकी

लालसा बढ़ती है—इस मामले में, आपकी। इसीलिए प्रत्याशा इतनी महत्वपूर्ण है। यह मस्तिष्क में पाने की इच्छा पैदा करती है। सोचिए बचपन में लुका-छिपी खेलना कितना मज़ेदार होता था। हम यह नहीं कह रहे कि आप बच्चों वाले खेल खेलें—बस अपने पार्टनर को अपने अगले मैसेज, स्पर्श या चुंबन की उम्मीद में रखें। नयापन भी डोपामाइन को बढ़ाता है, इसलिए जितना ज़्यादा आप चीज़ों को दिलचस्प बनाए रखेंगे और पुरानी बातों को दोहराने से बचेंगे, उतना ही बेहतर होगा। डोपामाइन चाहत और इच्छा से जुड़ा है, और आप चाहते हैं कि वह आपको चाहे।
उसकी कामुक आत्मा
निजी, आनंददायक, यहाँ तक कि परमानंदमय यौन संबंध की कुंजी आँखें हैं। जब दो लोग एक-दूसरे की आँखों में देखते हैं, तो वे उस "सामाजिक बंधन" की शुरुआत करते हैं जिसका हमने पहले उल्लेख किया था। एक-दूसरे की आँखों में देखने से ज़्यादा अंतरंग कुछ नहीं होता। हम किसी घूरती हुई नज़र की बात नहीं कर रहे हैं। हम एक महिला की आँखों में प्रेम और जुनून से देखने की बात कर रहे हैं।
यहां सबसे अहम बात है मुस्कुराना, क्योंकि मुस्कान इरादे को ज़ाहिर करने का सबसे महत्वपूर्ण मानवीय तरीका है। याद कीजिए हमने एक महिला को सुरक्षित महसूस कराने के बारे में क्या कहा था। आपकी मुस्कान उसे सुरक्षित महसूस कराती है और उसे बताती है कि आपके इरादे नेक हैं। लेकिन आप नकली मुस्कान नहीं दे सकते। अगर आप सिर्फ अपने होंठों के कोनों को सिकोड़ेंगे तो आप डरावने लगेंगे, क्योंकि आपका साथी सच्ची मुस्कान और नकली मुस्कान में फर्क कर सकता है। एक सच्ची मुस्कान (जिसे ड्यूशेन मुस्कान कहा जाता है, उस फ्रांसीसी शरीर रचना विज्ञानी के नाम पर जिसने सबसे

पहले इस अंतर को पहचाना था) वास्तव में आपकी आंखों के कोनों से आती है, न कि आपके मुंह के कोनों से। इन परिस्थितियों में सच्ची मुस्कान लाने का एकमात्र तरीका है अपने साथी के प्रति अपने स्नेह और प्रशंसा के बारे में सोचना। चाहे आप अपने साथी से प्यार करते हों या 50 साल से उनके साथ हों, आप उन्हें उस खुशी और उत्साह से देखना चाहेंगे जो आप दोनों साथ में करने वाले हैं। अगर आप ईमानदारी से ये भावनाएं पैदा नहीं कर सकते, तो शायद आपको इस बारे में फिर से सोचना चाहिए कि आप क्या करने वाले हैं। पोर्नोग्राफी में कोई भी एक-दूसरे की आँखों में नहीं देखता, क्योंकि वे बस एक-दूसरे को हस्तमैथुन करवा रहे होते हैं। समय बिताने का यह एक अच्छा तरीका है, लेकिन यह न तो उसका और न ही आपका सबसे अच्छा अनुभव होगा। एक बार विश्वास और जुड़ाव स्थापित हो जाने पर, आप चुंबन के लिए तैयार हो जाते हैं।
होंठ सिकोड़ना
रिचर्ड लिंकलेटर की शानदार फिल्म बॉयहुड में, मुख्य किरदार मेसन एक रेस्टोरेंट में बसबॉय और डिशवॉशर का काम करता है और अपनी एक सहकर्मी से फ्लर्ट करता है, जो उससे कहती है कि वह उसे किस नहीं करेगी। किचन से निकलते समय वह कंधे पर से कहती है, "इसका मतलब यह नहीं है कि मैं तुम्हें ओरल सेक्स नहीं दूंगी।" क्या यह आज के समय की निशानी है, जहां ओरल सेक्स किस से भी ज़्यादा आम हो गया है? शायद, लेकिन सच्चाई यह है कि किस हमेशा से सच्ची आत्मीयता का प्रतीक रहा है और कई मायनों में ओरल सेक्स या अन्य कई यौन क्रियाओं से कहीं ज़्यादा व्यक्तिगत होता है। 2014 में प्रकाशित पुस्तक 'द नॉर्मल बार' में 70,000 लोगों पर किए गए एक बहुराष्ट्रीय अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन लोगों के प्रेम संबंध बहुत अच्छे थे, वे नियमित रूप से एक-दूसरे को जोश

तरह से चूमते हैं और अपने होठों से उनके शरीर के हर हिस्से की सराहना करते हैं।
उसकी गर्दन (और गर्दन के पिछले हिस्से) को चूमना विशेष रूप से अंतरंग लगता है, क्योंकि जब वह आपके लिए अपनी गर्दन खोलती है तो वह बेहद संवेदनशील होती है। जैसा कि हमने आकर्षण वाले अध्याय में चर्चा की थी, जब कोई महिला अपनी गर्दन खोलती है तो यह रुचि का एक बड़ा संकेत होता है, और यही वह समय है जब आपको उस गर्दन की सराहना करनी चाहिए जिसे उसने आपके होठों के हवाले किया है। आपका स्पर्श विद्युतीय है आपकी जीभ को ही सारा काम करने की ज़रूरत नहीं है। आपके पास दस छोटी जीभें (या दस छोटे लिंग, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उनका उपयोग कैसे करते हैं) हैं - आपकी उंगलियां। कामुक स्पर्श अक्सर हल्का और उत्तेजक होता है, जो त्वचा को उत्तेजित करता है। आप निश्चित रूप से स्पर्श के विभिन्न रूपों के साथ प्रयोग कर सकते हैं, त्वचा को जगाने से लेकर मांसपेशियों की मालिश तक।
जब आप किसी महिला के निपल्स के पास जाएं, तो सावधानी और समझदारी से काम लें। निपल्स एक बहुत ही शक्तिशाली कामुक अंग होते हैं और उनके लिए कई भावनात्मक जुड़ाव भी रखते हैं। सबसे अच्छा यही है कि आप कोमलता से निपल्स के चारों ओर घूमें, ताकि उत्तेजना पैदा हो और यह स्पष्ट हो जाए कि आप निपल्स को कोई स्विच नहीं समझते जिसे चालू या बंद किया जा सके। वास्तव में, निपल्स को न छुएं, न ही उनके स्तनों को पकड़कर हॉर्न जैसी आवाजें निकालें, न ही अपना सिर उनके स्तनों के बीच डालकर मोटरबोट जैसी आवाजें निकालें, वरना आप खुद को जमीन पर अकेला पा सकते हैं। स्तनों को प्यार से संजोएं। हल्के और कोमल स्पर्श से शुरुआत करें, मानो आपकी उंगलियों में बिजली दौड़ रही हो। जैसा कि स्थैतिक बिजली का

झटका अनुभव करने वाले किसी भी व्यक्ति को पता है, वास्तव में आपकी उंगलियों के सिरों में एक आवेश होता है। अपनी तर्जनी उंगली से धीरे-धीरे उनके स्तनों को जगाएं। आप अपनी तर्जनी और अंगूठे के बीच उनके निपल्स को धीरे से घुमाकर भी देख सकते हैं! जैसे-जैसे उसकी उत्तेजना बढ़ती है, वह शायद चाहेगी कि आप उसके निपल्स को और ज़ोर से दबाएँ, लेकिन हमेशा कोमल भाव से ही शुरुआत करना सबसे अच्छा होता है। अगर उसे और ज़ोर से दबाने की ज़रूरत होगी, तो वह आपकी उंगलियों को अपने स्तनों में दबा देगी। ज़्यादातर पुरुषों का एक जाना-पहचाना रूटीन होता है: पहला कदम, होंठों को चूमना; दूसरा कदम, स्तनों को छूना; तीसरा कदम, क्लिटोरिस (शायद) या योनि को छूना; और चौथा कदम, लिंग डालना। एक कुशल प्रेमी किसी तय रूटीन का पालन नहीं करता। लीक से हटकर सोचें (मज़ाक के तौर पर)। बच्चों का गाना याद है, "सिर, कंधे, घुटने और पैर की उंगलियां।" रचनात्मक बनें और देखें कि उसके शरीर के कौन से हिस्से, स्तनों और जननांगों के अलावा, उसकी सांसें तेज़ कर सकते हैं, उसे कंपकंपी महसूस करा सकते हैं, और उसे अपनी पीठ झुकाकर आपसे सटने पर मजबूर कर सकते हैं। यही वो चीज़ है जिसकी आपको तलाश है। स्त्री की इच्छा एक खूबसूरत, रहस्यमयी चीज़ है। अपनी उत्तेजना के बजाय, उसकी उत्तेजना से खुद को भी उत्तेजित होने दें। शारीरिक संचार उतना ही दोतरफा होता है जितना कि एक अंतरंग बातचीत। और इससे ज़्यादा रोमांचक कुछ नहीं है कि एक महिला आपके स्पर्श से उत्तेजित होकर अपनी कमर आपकी ओर झुकाए।
उसकी आँखों में देखो। उसे गहराई से चूमो। अपनी उंगलियों को उसके शरीर पर धीरे-धीरे ऊपर-नीचे फेरो। जल्दबाजी मत करो। उसकी इच्छा को महसूस करो। उसे तुम्हारे द्वारा प्यार करने और सिर्फ

उसे अपने लिंग के लिए तैयार करने की औपचारिकता निभाने में फर्क पता चल जाएगा।
जब आप सोच-समझकर काम करना शुरू करें, तो उसके निपल्स की तुलना में और भी कोमल स्पर्श करें। क्लिटोरिस में उसके शरीर के किसी भी अन्य हिस्से (या आपके शरीर) की तुलना में सबसे अधिक तंत्रिकाएं होती हैं। इसमें आपके लिंग के पूरे सिरे जितनी ही तंत्रिकाएं होती हैं, लेकिन ये आपकी छोटी उंगली के सिरे से भी छोटी जगह में सिमटी होती हैं। संक्षेप में, यह मटर के दाने के आकार की त्वचा की एक छोटी सी परत में छिपी हुई रोमन कैंडल जैसी आतिशबाजी है। कम से कम तब तक जब तक वह उत्तेजित और उत्तेजित न हो जाए, अपनी कठोर उंगलियों के बजाय अपने कोमल और नाजुक होंठों का उपयोग करना बेहतर होगा।
मुख मैथुन
अपने साथी को खुश और संतुष्ट करने के लिए एक पुरुष का सबसे बड़ा हथियार ओरल सेक्स है। कल्पना कीजिए गैंडाल्फ बिना अपनी छड़ी के, हैरी पॉटर बिना अपनी जादू की छड़ी के, या जेम्स बॉन्ड बिना अपने टक्सीडो के। कल्पना करना असंभव है? खैर, अगर आप अपनी ओरल सेक्स क्षमताओं का उपयोग नहीं करते हैं, तो आप भी कुछ ऐसे ही होंगे। अगर किसी कारण से आपको ओरल सेक्स पसंद नहीं है, तो हम कहते हैं, "इसे भूल जाइए।" हिम्मत रखिए। अगर आपकी पार्टनर से तेज गंध आती है, तो आप साथ में नहा सकते हैं। अगर आपको उसके बाल पसंद नहीं हैं, तो हो सकता है वह शेव करने को तैयार हो जाए। लेकिन ध्यान रखें कि आप अपनी नाक उसके प्यूबिक बालों में नहीं घुसा रहे हैं, बल्कि अपनी जीभ से उसकी क्लिटोरिस को चाट रहे हैं और सहला रहे हैं। जैसे-जैसे आप कनिंलिंगस में माहिर होते जाएंगे, आप उसकी क्लिटोरिस को अपने होठों के बीच चूस और घुमा

सकते हैं। इससे वह मदहोश हो जाएगी। हालांकि, अपने दांतों को उसकी क्लिटोरिस से दूर रखें। यह पूरी तरह से आपकी जीभ और होठों का काम है। जैसे आपने अपने हाथों से किया, वैसे ही देखें कि उसे किस चीज से आनंद मिलता है। अपने मुंह और जीभ से उसे प्यार करें और याद रखें कि लगातार लयबद्ध दबाव ही आमतौर पर उसकी सारी कामुकता को जगाता है और उसे चरम उत्तेजना तक पहुंचाता है।
जब आपका मुंह व्यस्त हो, तो उसके बाकी शरीर को नज़रअंदाज़ न करें। खाली हाथ अच्छे नहीं होते। उसे सहलाएं, उसके स्तनों और निप्पल्स को छुएं, देखें कि उसे क्या पसंद है और क्या उसकी कामुकता को चरम सीमा तक ले जाता है। जब आप उसके होंठों और क्लिटोरिस को चाट और चूस रहे हों, तो आप अपनी उंगलियों से उसकी योनि में प्रवेश कर सकते हैं। एक या दो उंगलियों से कोशिश करें और पता लगाएं कि उसकी योनि के अंदर कौन सा हिस्सा उसे सबसे अधिक आनंदित और संवेदनशील लगता है। (शरीर रचना विज्ञान अध्याय से जी- स्पॉट और ए-स्पॉट के बारे में पढ़ें।) हर महिला अलग होती है और ऐसे कई अंग होते हैं जिन्हें वर्णमाला का कोई अक्षर नहीं दिया गया है, लेकिन वे उसे आहें भरने और उत्तेजना से भर देने में सक्षम होते हैं।
जीवन की लय
जब आपको लगे कि वह चरम सीमा पर है और अब और बर्दाश्त नहीं कर सकती, जब वह आपको अपने अंदर प्रवेश करने के लिए बेताब दिखे, तो अपने लिंग को उसकी क्लिटोरिस पर रगड़ें और फिर धीरे-धीरे, इंच-इंच करके, अपने लिंग को उसके अंदर डालें। जल्दबाजी में पूरा जोर न लगाएं। उसे थोड़ा सा उत्तेजित करें, थोड़ा पीछे हटें और देखें कि वह कैसी प्रतिक्रिया देती है। अगर वह आपके खिलाफ जोर लगा रही है या उसकी टांगें आपकी पीठ के चारों ओर लिपट रही हैं, तो वह

चाहती है कि आप और गहराई तक जाएं। उत्सुकता को याद रखें। उसे उत्तेजित करें। उसे लुभाएं। जब आप वास्तव में पूरी तरह से उसके अंदर प्रवेश करेंगे तो वह पागल हो जाएगी।
ध्यान रखें कि पोर्न में संभोग की लय पुरुष के हस्तमैथुन की गति पर आधारित होती है। यह हस्तमैथुन की लय होती है। वास्तविक यौन संबंध में, महिलाओं को कभी-कभी तेज़ और ज़ोरदार संभोग पसंद आ सकता है, खासकर जब आप दोनों चरम सुख की ओर बढ़ रहे हों, लेकिन सबसे अच्छा तरीका यह है कि धीरे-धीरे और नरम गति से संभोग करते हुए कठोर और गहरे संभोग की ओर बढ़ें, जब तक कि वह अच्छी तरह से उत्तेजित न हो जाए। अन्यथा, उसकी त्वचा छिल सकती है।
एक ऐसी लय खोजें जो आप दोनों के लिए उपयुक्त हो। हल्के और गहरे धक्कों को बारी-बारी से आजमाएं, क्योंकि इससे उत्तेजना में विविधता और नवीनता आएगी। अगल-बगल हिलने की कोशिश करें। अपने कूल्हों को घुमाकर देखें ताकि आपका लिंग उसके अंदर गोलाकार गति में घूमे। उसकी प्रतिक्रियाओं को समझें और देखें कि किस बात से उसकी उत्तेजना बढ़ती है, किस बात से धीमी होती है और किस बात से उग्र हो जाती है। इस समय, वह शायद चाहेगी कि आप गहराई से प्रवेश करें और अपने आनंद में डूब जाएं। याद रखें कि आप केवल एक दर्शक नहीं हैं; आपको अपनी संवेदनाओं और आनंद पर भी ध्यान देना चाहिए। आपका आनंद भी उसके आनंद को बढ़ाएगा।
अलग-अलग पोजीशन से प्रवेश का कोण और गहराई बदल जाती है। आपके (और उसके) जननांगों के आकार के आधार पर, आप अलग-अलग पोजीशन आज़मा सकते हैं। पुरुष के ऊपर होने पर, जिसे अक्सर "मिशनरी पोजीशन" कहा जाता है, महिला के पैर जितने ऊपर होंगे, आप उतनी ही गहराई तक प्रवेश करेंगे। महिला के ऊपर होने से, वह गहराई और लय को नियंत्रित कर सकती है और आपके हाथ उसके स्तनों और क्लिटोरिस के

साथ खेलने के लिए स्वतंत्र रहते हैं। पुरुष के पीछे से प्रवेश करने पर, आपका लिंग उसकी योनि की सामने वाली दीवार के विरुद्ध नीचे की ओर झुका होगा और उसके ए-स्पॉट को उत्तेजित कर सकता है। मदद का हाथ बढ़ाएँ
एक हीरो चाहता है कि उसकी पार्टनर संतुष्ट हो, और हमें यह कहते हुए खुशी हो रही है कि ज्यादातर पुरुष हीरो बनना चाहते हैं। 4,000 पुरुषों पर किए गए एक अध्ययन में, 80 प्रतिशत ने अपनी यौन संतुष्टि का आकलन इस आधार पर किया कि क्या वे अपनी पार्टनर को एक या अधिक ऑर्गेज्म दे पाए थे। इसलिए यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि पोर्नोग्राफी में महिलाएं संभोग के दौरान आनंद से कराहती और तड़पती हैं, और एक के बाद एक (नकली) ऑर्गेज्म का अनुभव करती हैं। वास्तविक सेक्स में, केवल 25 प्रतिशत महिलाएं (या उससे भी कम) केवल संभोग से ही ऑर्गेज्म का अनुभव कर पाती हैं। संभोग के दौरान ऑर्गेज्म की संभावना तब काफी बढ़ जाती है जब उनकी क्लिटोरिस को उंगलियों (आपकी या उनकी) या किसी सेक्स टॉय की मदद से उचित ध्यान मिले। कुछ खास पोजीशन भी क्लिटोरिस को उत्तेजित करने में मदद कर सकती हैं, जैसे कि महिला का ऊपर होना और अपनी क्लिटोरिस को आपकी प्यूबिक बोन पर रगड़ना। दिलचस्प बात यह है कि उनकी शारीरिक संरचना, और विशेष रूप से उनके क्लिटोरिस और योनि के बीच की दूरी, यह निर्धारित कर सकती है कि संभोग के दौरान उन्हें ऑर्गेज्म होगा या नहीं, इसलिए कृपया उनकी ऑर्गेज्म की आदतों को व्यक्तिगत रूप से न लें। दुख की बात है कि दस से पंद्रह प्रतिशत महिलाओं को कभी ऑर्गेज्म नहीं हुआ है। यदि आप विश्वास स्थापित कर सकते हैं, उनसे जुड़ सकते हैं और उन्हें ऑर्गेज्म तक पहुंचने में मदद कर सकते हैं (या उन्हें ओरल सेक्स दे सकते हैं), तो आप वास्तव में उनके हीरो होंगे। और यह

ध्यान रखना चाहिए कि जिन महिलाओं को ऑर्गेज्म नहीं होता, वे भी सेक्स का आनंद ले सकती हैं, इसलिए उन्हें ऑर्गेज्म "देने" के बारे में ज्यादा न सोचें—उनसे जुड़ने और उन्हें आनंद देने पर ध्यान केंद्रित करें। आप तब भी उनके हीरो होंगे। इसका मतलब यह नहीं है कि वे सेक्स का आनंद नहीं ले सकतीं, इसका मतलब सिर्फ यह है कि उन्हें ऑर्गेज्म का अनुभव नहीं होता। चूंकि संभोग के दौरान ऑर्गेज्म का अनुभव करने वाली अधिकांश महिलाओं को कम से कम क्लिटोरिस की उत्तेजना की आवश्यकता होती है, इसलिए आइए आपको क्लिटोरिस की देखभाल और पोषण के बारे में कुछ प्रेरणा (और निर्देश) दें।
बिना लिंग के सिरे को छुए चरम सुख पाने की कोशिश करने की कल्पना कीजिए। क्या यह सोचकर आपको घिन आती है? महिलाओं और उनके क्लिटोरिस के साथ भी ऐसा ही होता है। यही कारण है कि मिशनरी पोजीशन (पुरुष ऊपर) में महिलाओं के लिए चरम सुख पाना इतना मुश्किल होता है—इस स्थिति में उनके क्लिटोरिस को शायद ही कोई स्पर्श मिलता है, खासकर अगर आप बाहों के बल सीधे बैठे हों। जैसा कि हमने शरीर रचना विज्ञान अनुभाग में बताया था, उत्तेजित होने पर महिला का क्लिटोरिस फूल जाता है, इसलिए क्लिटोरिस पर सीधे हाथ न रखें और रगड़ना शुरू न करें। इससे आपको—और सबसे महत्वपूर्ण बात, उन्हें—कोई लाभ नहीं मिलेगा।
जब वह दर्द से तड़प रही हो और कमर को मोड़ रही हो, तो उसकी क्लिटोरिस को ढूंढना आसान होगा। अपनी उंगलियों से धीरे-धीरे सहलाएं—न ज़्यादा तेज़ और न ज़्यादा धीमा। कोमल रहें। आपको पता चल जाएगा कि उसे क्या पसंद है, और हर महिला अलग होती है। क्लिटोरिस के अलग-अलग हिस्सों पर अलग-अलग तरह से सहलाने का प्रयोग करें। आप अलग-अलग दबाव, गति और हरकतें आज़मा सकते हैं।

अगर वह ज़रा भी पीछे हटती है, तो तरीका बदल दें। अगर वह मुस्कुरा रही है, आहें भर रही है या मचल रही है, तो संभावना है कि आप सही कर रहे हैं। एक और बात, ध्यान रखें कि आपके नाखून नुकीले न हों। अपने नाखून काटना या मैनीक्योर करवाना आपकी महिला के लिए सबसे मर्दाना काम हो सकता है।
उसे गुस्से की चरम सीमा तक ले जाना आपको कैसे पता चलेगा कि उसे आपका किया हुआ पसंद आ रहा है? बेशक, आप अगली सुबह एक कप कॉफी पर इस बारे में बात कर सकते हैं, लेकिन भावनाओं के आवेश में 20 सवाल पूछना सही नहीं है। अगर उसकी भावनाएं पहले से ही उत्तेजित होने लगी हैं, तो आप दोनों मिलकर आनंद की लहरों का लुत्फ़ उठा सकते हैं।
उत्तेजना की शुरुआत सांस से होती है, और आपकी पार्टनर के उत्तेजित होने का पहला संकेत तब मिलता है जब उसकी सांसें तेज़ और उथली होने लगती हैं। अगर उसकी नाक के नथुने फूल जाते हैं या मुंह चौड़ा हो जाता है, तो आप अच्छा कर रहे हैं। अगर वह अपने शरीर को आपके हाथ, जीभ या लिंग की ओर दबाती है, या उसका शरीर कांपता है, तो आप जो कर रहे हैं उसे जारी रखें। अगर वह अपनी पीठ झुकाती है और अपने नितंबों को अगल-बगल हिलाती है, तो उसे बहुत आनंद आ रहा है। अगर उसके शरीर में अच्छी तरह से चिकनाई है या वह अपने पैरों को उठाकर आपको घेर लेती है, तो वह चाहती है कि आप उसके अंदर प्रवेश करें। अगर वह अपनी जांघों को आपस में दबाती है, तो उसका आनंद तीव्र हो रहा है। आप उसके चेहरे के कुछ भाव भी देख सकते हैं जो नीचे के आनंद को दर्शाते हैं। अगर वह अगल-बगल हिलती है, तो वह चाहती है कि आप अगल-बगल धक्के दें। अगर वह अपने शरीर को आपके शरीर से सटाती है, तो उसका आनंद चरम पर है। अगर वह आराम करती है, तो आनंद उसके पूरे शरीर में भर जाता है। अगर उसकी

योनि का रस उसकी जांघों और नितंबों पर फैल जाता है, तो वह पूरी तरह से संतुष्ट है।
उत्तरदीप्ति
संभोग तब खत्म नहीं होता जब उसे या आपको चरम सुख मिलता है— हालांकि पुरुषों में स्खलन के बाद नींद आना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। हो सकता है कि वह आपके स्खलन के बाद भी संभोग जारी रखना चाहे या एक और चरम सुख का अनुभव करना चाहे। आप अपनी उंगलियों (10 छोटे लिंगों की तरह), मुंह से या, यदि आप एक से अधिक बार चरम सुख प्राप्त करने वाले पुरुष हैं, तो अपने अभी भी खड़े लिंग से उसे आनंदित करना जारी रख सकते हैं। जी हां, यह सच है कि पुरुष स्खलन से पहले या बिना स्खलन के भी चरम सुख प्राप्त करना सीख सकते हैं—जिसे अक्सर पुरुष एकाधिक चरम सुख कहा जाता है। इन एकाधिक चरम सुखों का अध्ययन सेंटर फॉर मैरिटल एंड सेक्सुअल स्टडीज के विलियम हार्टमैन, पीएचडी, और उनकी सहयोगी मर्लिन फिथियन, पीएचडी, ने प्रयोगशाला में किया है। उन्होंने 33 ऐसे पुरुषों का परीक्षण किया जो एकाधिक चरम सुख प्राप्त करने में सक्षम थे—दूसरे शब्दों में, वे पुरुष जो अपने लिंग का इरेक्शन खोए बिना दो या अधिक चरम सुख प्राप्त कर सकते थे। डौग और राहेल ने कई किताबें लिखी हैं जिनमें एकाधिक चरम सुख प्राप्त करने वाले पुरुष, महिला या युगल बनने के तरीकों पर चर्चा की गई है। इस चर्चा के लिए इतना कहना ही काफी है कि मल्टीऑर्गेज्मिक होने से आप उसे सबसे बेहतरीन ऑर्गेज्म दे सकते हैं, खासकर अगर वह भी मल्टीऑर्गेज्मिक हो। अगर आप मल्टीऑर्गेज्मिक नहीं हैं, तो स्खलन के बाद एक रिफ्रैक्टरी पीरियड आएगा, जिसके दौरान दुनिया भर की सारी खुशियाँ और दुआएँ भी आपको दोबारा इरेक्ट नहीं कर पाएंगी। सभी पुरुषों के लिए औसत रिफ्रैक्टरी पीरियड आमतौर पर

आधा घंटा होता है, हालांकि 18 साल के पुरुषों के लिए यह 15 मिनट जितना कम और 70 साल के पुरुषों के लिए 20 घंटे या उससे अधिक भी हो सकता है।
सेक्स के बाद का समय महिलाओं के लिए बेहद आनंददायक होता है। वे अक्सर गले लगना, सहलाना, प्यार से गले लगाना और करीबी महसूस करना चाहती हैं। एक कुशल प्रेमी इस प्रेम-प्रसंग के समय को कभी नज़रअंदाज़ नहीं करता, भले ही यह कुछ मिनटों के लिए ही क्यों न हो, बस कुछ पलों के लिए ही सही, उनकी त्वचा को सहलाना। हाँ, हो सकता है कि आपको नींद आ जाए और आप सो जाएँ, और यह स्वाभाविक है। अपना हाथ उनके कंधे पर रखें। आपको बस उन्हें सुरक्षित और प्यार का एहसास कराना है।
उसे गले लगाओ। सेक्स से पहले, सेक्स के दौरान, सेक्स के बाद उसे गले लगाओ। डेटिंग के दौरान उसे गले लगाओ। शादी के बाद उसे गले लगाओ। जब वह परेशान हो, तब उसे गले लगाओ। जब वह खुश हो, तब उसे गले लगाओ। जब वह डरी हुई हो, तब उसे गले लगाओ। जब उसे लगे कि वह गले लगने के लायक नहीं है, तब भी उसे गले लगाओ, और जब वह गुस्से में हो, तब भी उसे गले लगाओ। जब भी उसे गले लगने की ज़रूरत हो, उसे गले लगाओ, और तुम हमेशा उसके सबसे अच्छे प्रेमी रहोगे।
यह इतना सरल है।

पोर्न देखकर आपने जो कुछ भी सीखा है, उसे भूल जाइए।
बिस्तर पर जाने से बहुत पहले ही, आप अपने साथी के साथ प्रेम संबंध बनाने की शुरुआत कर सकते हैं, उत्सुकता जगाकर और संभावना एवं अनिवार्यता का भाव पैदा करके। स्पर्श करने से पहले ही संदेश भेजें, छेड़छाड़ करें, इशारे करें और जुनून बढ़ाएं।
जब भी आप यौन संबंध बनाते हैं, तो आप अपने बारे में, उसके बारे में और आप दोनों के एक साथ होने की संभावना के बारे में एक कहानी बयां करते हैं। इस कहानी को अद्भुत बनाएं।
अधिकांश पुरुषों की दिनचर्या काफी हद तक एक जैसी होती है— होंठों को चूमना, स्तनों को छूना, क्लिटोरिस (शायद) या योनि को छूना, और लिंग प्रवेश कराना। एक कुशल प्रेमी किसी तय दिनचर्या का पालन नहीं करता। आप अपने शब्दों, होठों, जीभ और हाथों से उसके शरीर के हर हिस्से को छू सकते हैं। एक हीरो सिर्फ उसके स्तनों और जननांगों पर ही ध्यान केंद्रित नहीं करता।
किसी महिला को प्रसन्न और संतुष्ट करने के लिए मुख मैथुन आवश्यक है। अगर आपको यह पसंद नहीं है तो इसे भूल जाइए। अधिकांश महिलाओं को चरम सुख प्राप्त करने के लिए भगशेफ की उत्तेजना की आवश्यकता होती है। उसकी भगशेफ के साथ घनिष्ठ मित्र बनें।
एक हीरो सेक्स खत्म होने के बाद भी महिला को गले लगाकर प्यार जताता है। यह महिलाओं के लिए आनंद का एक बड़ा स्रोत है। यह

आखिरी वीर प्रयास (भले ही आपको सोने की इच्छा हो) आपको उसका सबसे अच्छा साथी बनाने में बहुत मददगार साबित होगा।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...
आप मानते हैं कि सेक्स का मतलब सिर्फ उठना, अंदर जाना और चरम सुख प्राप्त करना है।
आप किसी महिला के शरीर का अन्वेषण नहीं करते और उसकी उत्तेजना के संकेतों और इशारों को नहीं पढ़ते।
आपको लगता है कि सेक्स पोर्न की तरह होना चाहिए।
आप क्लिटोरिस को अनदेखा करते हैं।
आप उसके शरीर से प्रेम करने और उसे उत्तेजित करने में मदद करने के लिए समय नहीं निकालते हैं।
आप सोचते हैं कि हर महिला एक जैसी होती है और आप सभी महिलाओं के साथ एक ही तरह की यौन दिनचर्या का पालन करते हैं।
आप बेडरूम के बाहर स्नेह नहीं दिखाते।
आप मुख मैथुन में विश्वास नहीं करते।
सेक्स के बाद उसे पकड़कर मत रखो।

THE MAN'S GUIDE
PART FIVE
TO WOMEN

एक महिला के साथ रहना

अध्याय 10

लड़की की तरह लड़ना सीखो

महिलाओं और संघर्ष को समझना

कुछ हफ़्तों की डेटिंग के बाद, जब आप एक-दूसरे के साथ सहज हो जाते हैं, तो आप उस उतार-चढ़ाव भरे सफर का अनुभव करना शुरू कर सकते हैं जो आमतौर पर किसी भी रिश्ते में होता है। स्वाभाविक रूप से, इसमें मोड़ और उतार-चढ़ाव आएंगे—जिन्हें संघर्ष भी कहा जाता है। जैसा कि हमने पहले बताया, पुरुषों की रिश्तों में सबसे बड़ी चाहतों में से एक (अधिक सेक्स के अलावा) कम लड़ाई-झगड़ा है। और हमारा विश्वास करें, ये दोनों बातें आपस में गहराई से जुड़ी हुई हैं। सुलह के बाद सेक्स करने की धारणा के बावजूद, लड़ाई-झगड़ा महिलाओं में यौन इच्छा को निश्चित रूप से कम कर देता है। पुरुषों के लिए भी यही बात लागू होती है। अच्छी खबर यह है कि आप कम लड़ना और संघर्षों को जल्दी सुलझाना सीख सकते हैं। और इससे भी अच्छी खबर यह है कि ये दोनों चीजें आमतौर पर आपके रिश्ते में सेक्स की संभावना को बढ़ाएंगी।
संक्षेप में कहें तो: अगर कोई महिला नाराज़ है, परेशान है, या उसे लगता है कि आप उसकी भावनाओं को नहीं सुन रहे, समझ नहीं रहे या उनकी परवाह नहीं कर रहे हैं (चाहे वह बात आपसे जुड़ी हो या नहीं), तो वह आपके साथ यौन संबंध नहीं बनाएगी। आप उसे धमकाकर या समझाकर उसकी नाराज़गी दूर नहीं कर सकते, न ही तर्क से। आप अपनी तेज़ बुद्धि, तर्कशक्ति या बातचीत करने की कला से उसकी नाराज़गी का समाधान नहीं कर सकते। यह तरीका शायद दफ्तर में काम करे। शायद खेल में काम करे। शायद पोकर खेलने वाले पुरुषों के साथ काम करे। लेकिन यह आपकी जीवनसाथी के साथ काम नहीं करेगा, और

अगर आप इस अटल सत्य को स्वीकार कर लें, तो आप दोनों बहुत सारी परेशानियों और दिल के दर्द से बच जाएंगे।
जब कोई विवाद होता है, तो एक महिला को एक ही चीज़ चाहिए होती है: एक अच्छा श्रोता। विवाद की स्थिति में एक महिला का लक्ष्य होता है कि उसका साथी (यानी आप) उसे बेहतर ढंग से समझे। समस्या का समाधान करना उसके लिए गौण होता है। वहीं पुरुषों के लिए, समस्या का समाधान करना आमतौर पर सर्वोपरि होता है। वे किसी समस्या का सामना उसी जोश और उत्साह के साथ करते हैं, जैसे उनके पूर्वज किसी जंगली भैंस, पड़ोसी कबीले या किसी ऐसे मानव पर हमला करते थे जो उनकी गुफा या उनकी महिला के बहुत करीब आ जाता था।
जब आप अपने जीवन में मौजूद महिला के साथ किसी विवाद को सुलझाने की कोशिश कर रहे हों, तो वहां सदमे और भय का कोई स्थान नहीं होता है।
अपने आश्चर्य और विस्मय को बेडरूम के लिए बचाकर रखें।
संघर्ष तो होता ही है
हर जगह दिखने वाले बम्पर स्टिकर्स पर लिखे एक विचार की तरह, झगड़े तो होते ही हैं। इनका कोई कारण होना ज़रूरी नहीं। मनोवैज्ञानिक पॉल एकमैन, पीएचडी, इन रिश्तों में होने वाले झगड़ों को "अफसोसजनक घटनाएँ" कहते हैं। अफसोसजनक घटनाएँ हर रिश्ते में अपरिहार्य हैं, चाहे आपका रिश्ता दुनिया का सबसे अच्छा, सबसे खुशहाल और सबसे आनंदमय रिश्ता ही क्यों न हो। गलतियाँ तो होती ही हैं, इसलिए झगड़े भी होते हैं।
तो आखिर ऐसी कौन सी बात है जो अक्सर अप्रिय घटनाओं को जन्म देती है? क्या यह पैसों को लेकर झगड़ा है? क्या यह परिवार को लेकर झगड़ा है? क्या यह यौन संबंध को लेकर झगड़ा है? हमारा शोध दर्शाता है कि ज्यादातर मामलों में अप्रिय घटनाएं बिल्कुल

बेवजह ही घटित होती हैं। जी हां—ज्यादातर मामलों में झगड़ों का कोई खास कारण नहीं होता। और आम धारणा के विपरीत, गुस्सा महसूस करने के मामले में पुरुष और महिलाएं बहुत अलग नहीं हैं। मैसाचुसेट्स विश्वविद्यालय, एमहर्स्ट में पढ़ाने वाले शोधकर्ता जेम्स एवरिल, पीएचडी ने पुरुषों और महिलाओं दोनों से डायरी भरवाई जिसमें उन्होंने लिखा कि उन्हें कितनी बार गुस्सा आता है। उनके निष्कर्षों से पता चला कि पुरुषों और महिलाओं में कोई खास अंतर नहीं है।
शोध के अनुसार, अंतर इस बात में निहित है कि पुरुष और महिलाएं अपने क्रोध को कैसे संभालते हैं। संक्षेप में, पुरुष अपने क्रोध को अलग तरीके से संभालते हैं। टेनेसी विश्वविद्यालय की सैंड्रा थॉमस ने महिला क्रोध अध्ययन का नेतृत्व किया, जो "आम महिलाओं के रोजमर्रा के क्रोध का पहला व्यापक, विस्तृत और अनुभवजन्य अध्ययन" था। उनके शोध में पाया गया कि महिलाओं के क्रोध के कारण तीन श्रेणियों में से एक या अधिक में निहित हो सकते हैं: शक्तिहीनता, अन्याय और अन्य लोगों की गैर-जिम्मेदारी।
इसलिए, अगर आप अपनी पत्नी की बात नहीं सुनते (या रिमोट का नियंत्रण छोड़ने से इनकार करते हैं), तो वह नाराज़ हो जाएगी क्योंकि उसे लगेगा कि वह कुछ नहीं कर सकती। अगर आप निर्णय लेने की प्रक्रिया में उसे बराबरी का दर्जा नहीं देते या उसके भरोसे को तोड़ते हैं, तो उसे अन्याय महसूस होगा और वह नाराज़ हो जाएगी। अगर आप घर के कामों में अपना उचित हिस्सा नहीं निभाते या जब आप आने का वादा करते हैं तब नहीं आते (दूसरों की लापरवाही), तो वह आपसे नाराज़ हो जाएगी।

न्यूयॉर्क के सेंट जॉन विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान विभाग के अध्यक्ष, डॉ. रेमंड डिगिउसेप्पे ने 1,300 लोगों का सर्वेक्षण किया और पाया कि हालांकि पुरुषों और महिलाओं में क्रोध आने की आवृत्ति में कोई अंतर नहीं है, लेकिन वे अपने क्रोध को अनुभव करने और व्यक्त करने के तरीकों में भिन्न हैं। उनके शोध से पता चला कि जब पुरुष क्रोधित होते हैं, तो वे अपने क्रोध को नियंत्रित करने के लिए शारीरिक आक्रामकता, अप्रत्यक्ष आक्रामकता और प्रतिशोध का सहारा लेने की अधिक संभावना रखते हैं। उन्होंने पाया कि महिलाएं लंबे समय तक क्रोधित रहती हैं, अपने क्रोध को सीधे तौर पर व्यक्त करने की संभावना कम रखती हैं और पुरुषों की तुलना में अधिक असंतुष्ट हो जाती हैं। महिलाएं प्रत्यक्ष आक्रामकता के बजाय अप्रत्यक्ष आक्रामकता का उपयोग करती हैं, जिसका अर्थ है कि यदि कोई महिला आपसे क्रोधित है, तो वह आपके सामने चिल्लाने के बजाय चुप रहना पसंद करेगी। (यह आपके जीवन में मौजूद महिला के लिए सच हो भी सकता है और नहीं भी।)
तो, जब तक आपको यह एहसास न हो जाए कि जिस महिला के साथ आप रिश्ते में हैं वह अब आपसे बात नहीं कर रही है, तब तक आपको कैसे पता चलेगा कि वह नाराज है, और जब कोई महिला किसी हीरो से नाराज होती है तो हीरो क्या करते हैं?

DR. ERIC RUBIN
MARRIAGE
COUNSELOR
© John McPherson/Distributed by Universal Uclick via CartoonStock.com
M. PHERSON 7-16
"That's precisely what we are talking about, Bob. You cannot simply play dead anytime Vera raises a difficult issue."

[illegible]

[illegible] 81

प्रतिशत संभावना है कि आप अपने रिश्ते या विवाह के अंत की ओर अग्रसर हैं।
तो किसी भी दिन यह कैसा दिखता है? कल्पना कीजिए कि आप और आपकी सपनों की महिला, दोनों काम के लंबे दिन के बाद घर पर हैं। वह बात करना चाहती है। आप टीवी देखना चाहते हैं। आप समाचार या कोई गेम चालू करते हैं, और वह आपको अपने एक सहकर्मी के बारे में बताना चाहती है जिसने एक प्रोजेक्ट में उसके शानदार विचार का श्रेय गलत तरीके से ले लिया। इस समय, वह आपसे नाराज़ नहीं है, बल्कि उस सहकर्मी से नाराज़ है। शायद वह काम पर स्थिति को बदलने में खुद को लाचार महसूस कर रही है या किसी और द्वारा उसके विचार को चुराए जाने के अन्याय से नाराज़ है—ये तीन ऐसे कारण हैं जिनसे शोध में पता चला है कि अधिकांश महिलाएं नाराज़ होती हैं।
आप सुन नहीं रहे हैं। आपको परवाह तो है, लेकिन आप थके हुए हैं, अपने काम के बारे में सोच रहे हैं, या शायद कल से पहले थोड़ा आराम और सुकून चाहते हैं, क्योंकि कल आपको एक और चुनौती का सामना करना है। तभी आपको ये शब्द सुनाई देते हैं, "तुम मेरी बात नहीं सुन रहे हो।" अब ज़्यादातर पुरुष इसे आलोचना समझते हैं, जबकि असल में यह एक जुड़ाव की ज़रूरत और अपनी महिला से ध्यान पाने की कोशिश होती है। नज़रअंदाज़ किए जाने पर, यह वाक्य तेज़ी से "तुम मेरी बात कभी नहीं सुनते" में बदल सकता है, जो कि आलोचना ही है।
अगर आप अनजाने में ही चारों नकारात्मक पहलुओं को आमंत्रित कर रहे हैं, तो आपकी प्रतिक्रिया यह हो सकती है कि आप इस आलोचना को नज़रअंदाज़ कर दें और उम्मीद करें कि यह अपने आप खत्म हो जाएगी (एक और नकारात्मक पहलू, टालमटोल)। या, टीवी से नज़रें हटाए बिना, आप कह सकते हैं, "मैं सुन रहा हूँ!" (रक्षात्मक रवैया)। या आपकी

प्रतिक्रिया यह हो सकती है, "मैं नहीं सुनता क्योंकि हर दिन वही बात दोहराई जाती है, बकवास। अगर सब लोग आपके साथ इतना बुरा बर्ताव करते हैं तो आप वह नौकरी क्यों नहीं छोड़ देते?" (अवमानना)। या, सबसे बुरा, "आप हमेशा इतने नकारात्मक रहते हैं" (आलोचना), या "मैं नहीं सुनता क्योंकि आप कभी तर्कसंगत नहीं होते और हमेशा किसी न किसी बात की शिकायत करते रहते हैं" (यह भी अवमानना)।
क्या इनमें से कुछ जाना-पहचाना सा लग रहा है? ये सभी संघर्ष को बढ़ाने के तरीके हैं। यदि आपका लक्ष्य अपने जीवनसाथी के साथ कम संघर्ष करना है, तो उससे बात करना बंद कर दें, बचाव की मुद्रा अपनाएं, उसकी आलोचना करें या उसका तिरस्कार करें। यह आत्मघाती कदम है और विनाशकारी परिणाम का कारण बन सकता है।
लेकिन जब पुरुष भावनात्मक रूप से अभिभूत हो जाते हैं तो वे स्वाभाविक रूप से ऐसा ही करते हैं। इस उदाहरण में, महिला को समझ चाहिए; वह किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश में है जो उसकी बात सुने, सहानुभूति दिखाए और उसकी भावनाओं को समझे। उसके दिन भर की बातें आपसे किसी विवाद के रूप में शुरू नहीं हुईं। लेकिन जब आप किसी महिला को परेशान होने पर वह जुड़ाव और समझ नहीं देते जो वह चाहती है, तो चीजें तेजी से इस दिशा में मुड़ सकती हैं।
जब आप आलोचना जैसी कोई बात सुनते हैं, तो यह व्यक्तिगत हमले जैसा महसूस हो सकता है, इसलिए आपकी प्राथमिक रक्षा प्रणाली सक्रिय हो जाती है और आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हो जाते हैं। आपकी हृदय गति बढ़ जाती है, आप खतरे के प्रति अत्यधिक सतर्क हो जाते हैं, और हमले से बचाव के लिए तैयार हो जाते हैं। इसे डिफ्यूज फिजियोलॉजिकल अराउजल (डीपीए) कहा जाता है, और 3,000 से अधिक जोड़ों पर किए गए हमारे अध्ययन में हमने पाया कि इस

शारीरिक रूप से उत्तेजित अवस्था में संवाद करना असंभव हो जाता है। यदि आपकी हृदय गति 100 धड़कन प्रति मिनट से अधिक हो (या 80, यदि आप शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं), तो समझ लीजिए कि आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हैं। यही वह बिंदु है जहां से आपके शरीर में एड्रेनालाईन स्रावित होने लगता है और आप डीपीए की अवस्था में पहुंच जाते हैं। डीपीए में, आप अपनी हास्य भावना खो देते हैं, ठीक से सुन नहीं पाते (श्रवण और परिधीय दृष्टि प्रभावित होती है), और बार-बार अपनी बात दोहराते हैं (जिसे हम "स्वयं को संक्षेप में बताने का सिंड्रोम" कहते हैं)। इनमें से कोई भी लक्षण बेहतर तालमेल के लिए अच्छे संकेत नहीं हैं। भावनात्मक उथल-पुथल रचनात्मक संवाद और सार्थक संघर्ष की असली दुश्मन है। हालाँकि इस उथल-पुथल का वर्णन पहले भी किया जा चुका है, लेकिन लव लैब के हालिया शोध के कारण अब हम इसे बेहतर ढंग से समझते हैं। इस उथल-पुथल के तीन प्रमुख घटक हैं: (1) हमले का आघात और बचाव की आवश्यकता, (2) भावनात्मक रूप से खुद को बंद कर लेना, और (3) स्वयं को शांत करने में असमर्थता। अब हम यह भी जानते हैं कि निम्न स्तर की घरेलू हिंसा (झगड़े जो नियंत्रण से बाहर हो जाते हैं और शारीरिक आक्रामकता में बदल जाते हैं) में भावनात्मक उथल-पुथल एक प्रमुख कारक है।
मान लीजिए, आप दिन के अंत में स्पोर्ट्स चैनल देखने की कोशिश कर रहे हैं, और वो कहती है, "तुम मेरी बात कभी नहीं सुनते।" अगर आप कार्टून होते, तो आपका चेहरा लाल हो जाता और कानों से धुआं निकलने लगता। बाढ़ आने पर ऐसा ही महसूस होता है। एड्रेनालाईन आपके खून में दौड़ने लगता है और आपकी सहज प्रवृत्ति आपको लड़ने या भागने (अपनी टोपी और कोट पकड़कर निकल जाने) के लिए कहती है।

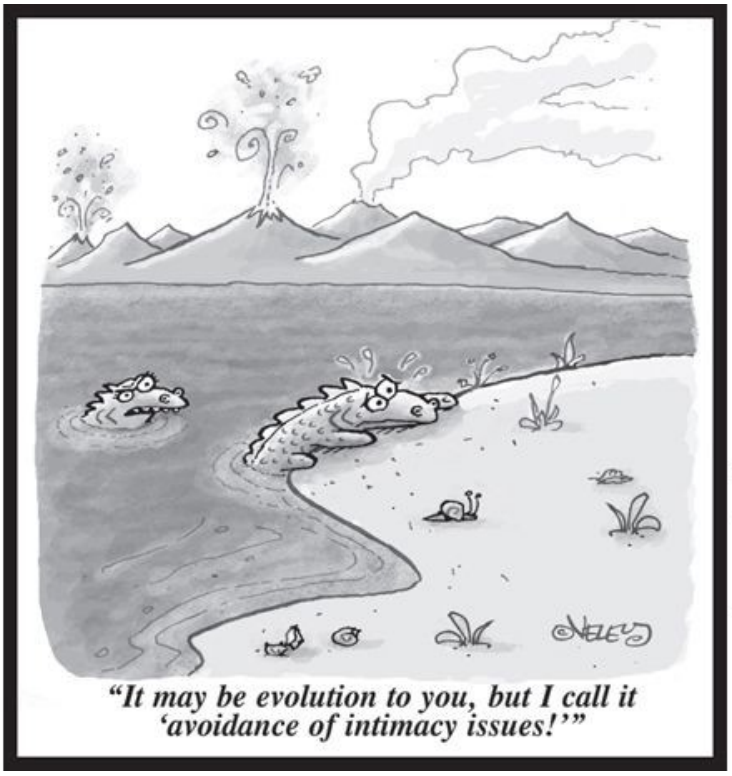
यदि आप किसी महिला के साथ सफल संबंध बनाने की उम्मीद कर रहे हैं तो इनमें से कोई भी रणनीति काम नहीं करती है।
तो जब आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हो जाते हैं तो आप क्या कर सकते हैं? (और यहाँ तक कि सबसे प्रबुद्ध व्यक्ति भी आलोचना या हमले का शिकार होने पर अभिभूत हो जाता है।) हीरोज़ के पास तीन सरल रणनीतियाँ हैं जो वैज्ञानिक रूप से हृदय गति को कम करने में कारगर सिद्ध हुई हैं। पहली है गहरी साँस लेना और दूसरी है 10 तक गिनना। गहरी साँस लेना और 10 तक गिनना, दोनों ही भावनाओं को शांत करने या आत्म-निरीक्षण के तरीके हैं। जब आप गहरी साँस लेते हैं तो आप वेगस तंत्रिका को उत्तेजित करते हैं, जिससे हृदय गति कम होती है और रक्तचाप भी घटता है।
अगर आपको अपनी महिला पर मौखिक (या शारीरिक) रूप से हमला करने की इच्छा में कोई कमी महसूस नहीं होती है, तो तीसरी रणनीति है विराम लेना। हालांकि, विराम लेने और भाग जाने में अंतर है। आप गरमागरम बहस के बीच में अपनी महिला को यूं ही नहीं छोड़ सकते। आपको कुछ ऐसा कहना होगा, "जानती हो, मुझे अभी तुम्हारी बात सुनने में मुश्किल हो रही है, और मैं 30 मिनट में वापस आऊंगा ताकि हम बात जारी रख सकें।" अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो वह आपके भाग जाने से आहत होगी और चिंता करेगी कि आप उसे छोड़कर जा रहे हैं और कभी वापस नहीं आएंगे। याद रखें, जब आप लड़ने या भागने की स्थिति में होते हैं, जब आप शारीरिक रूप से उत्तेजित होते हैं, तो आप विकासवादी रूप से परिष्कृत, सुव्यवस्थित आक्रामकता या भागने की मशीन होते हैं। मानवविज्ञानी हमें बताते हैं कि पुरुष, और यहां तक कि हमारे शुरुआती होमिनिड पूर्वजों में भी नर, विशेष रूप से खतरे के प्रति सतर्क रहने के लिए विकसित हुए थे।

रिश्ते के संघर्ष के दौरान सक्रिय होती है तो खतरे के प्रति अनुकूली प्रतिक्रिया आपके विरुद्ध काम करती है। इसलिए यदि आपको हाल ही में हुई बहस के दौरान उसके लिए कोई सहानुभूति महसूस नहीं हुई, तो संभवतः आप डीपीए (DPA) में थे। आप भावनाओं से अभिभूत थे।
दूसरी ओर, महिलाएं उन महिलाओं की वंशज हैं जो शिशुओं को दूध पिलाने में सक्षम थीं। इसके लिए दूध निकलने की प्रक्रिया आवश्यक थी, जिसके लिए स्वयं को शांत करने की क्षमता ज़रूरी है। आपकी महिला पूर्वज आपसी सहयोग और करीबी दोस्तों के साथ जुड़ाव के माध्यम से स्वयं को शांत करती थीं, जिससे उन्हें सुरक्षा का एहसास होता था। जिस भी महिला ने शिशु को दूध पिलाया है, वह आपको बता सकती है कि तनाव से दूध का प्रवाह बाधित हो जाता है। शांत रहने और स्वयं को शांत करने के लिए, महिलाएं (यहां तक कि रीसस मैकाक बंदर जैसी गैर-मानव प्राइमेट प्रजातियों में भी) एक ऐसा सामाजिक वातावरण बनाती हैं जो शिशुओं की देखभाल के लिए आवश्यक आपसी सामाजिक सहयोग प्रदान करता है। रीसस मैकाक एक-दूसरे को संवारकर, एक-दूसरे के बहुत करीब बैठकर या चलकर, और चेहरे के भावों और यहां तक कि संकट की धीमी आवाज़ों जैसे सामाजिक संकेतों के प्रति संवेदनशील होकर ऐसा करती हैं। यह उन गुणों के बिल्कुल विपरीत है जिनके लिए पुरुषों का चयन किया गया था। यही कारण है कि दुनिया भर में महिलाओं के सामाजिक सहयोग नेटवर्क पुरुषों की तुलना में कहीं बेहतर होते हैं।
इन लैंगिक अंतरों के व्यावहारिक निहितार्थ क्या हैं? किसी संघर्ष की तीव्रता में, पुरुषों में महिलाओं की तुलना में लड़ने या भागने की उत्तेजित अवस्था में जाने की संभावना अधिक होती है, जबकि महिलाएं आत्म-शांति बनाए रखने और बातचीत के

माध्यम से मामले को सुलझाने में बेहतर होती हैं। इसका अर्थ यह है कि महिलाएं उसी संघर्ष के सागर में तैर सकती हैं जिसमें अधिकांश पुरुष डूब जाते हैं। जब अधिकांश पुरुष शारीरिक रूप से उत्तेजित होते हैं तो वे क्या करते हैं? वे चले जाते हैं। वे चुप्पी साध लेते हैं। वे मामले को और बिगाड़ने की कोशिश नहीं कर रहे होते; वे शांत होने की कोशिश कर रहे होते हैं। पुरुष चाहे कितने भी उन्नत हो जाएं, वे शारीरिक रूप से अपने ऊपर फेंके गए वास्तविक भाले और मौखिक भाले के बीच ज्यादा अंतर नहीं कर पाते। हालांकि, यह ध्यान रखें कि जब महिलाएं अतीत में शारीरिक, यौन या भावनात्मक रूप से आघात झेल चुकी होती हैं, तो वे भी अत्यधिक भावुक हो जाती हैं। लेकिन उनका यह भावुक होना अलग तरह का होता है। वे आपकी आंखों में बेजान निगाहों से देखती रह सकती हैं, लेकिन उनकी आंखें भावहीन होती हैं; वे ऐसा दिखावा करती हैं जैसे घर में कोई है ही नहीं। वे शारीरिक रूप से मौजूद होती हैं लेकिन भावनात्मक रूप से अनुपस्थित होती हैं—यह सुरक्षा पाने के लिए खुद को अलग करने का उनका तरीका है। यह अलगाव शायद उनके बचपन या अधिक संवेदनशील अवस्था में उनके आघात से उबरने में मददगार रहा हो, लेकिन यह भावनात्मक "अनुपस्थिति" वर्तमान में संघर्ष से निपटना लगभग असंभव बना देगी। अपनी इस भावुक प्रतिक्रिया से "वापस आने" के लिए, उन्हें सुरक्षित महसूस करने और खुद को शांत करने की भी आवश्यकता होती है। इस स्थिति में उनके प्रति क्रोध दिखाना संभवतः उल्टा पड़ सकता है।
विराम लेने की तीसरी रणनीति तभी कारगर है जब आप बदला लेने या भाला फेंकने के कथित निर्दोष शिकार होने के बारे में न सोच रहे हों। यदि आप विराम लेते हैं लेकिन इन दोनों में से किसी भी बात के बारे में सोचते रहते हैं, तो आप शारीरिक रूप से उत्तेजित और

भावनात्मक रूप से व्याकुल रहेंगे। आपको अपना ध्यान पूरी तरह से भटकाना होगा।
कम से कम 20 मिनट का विराम ज़रूरी है क्योंकि उत्तेजित हार्मोन को शांत होने में इतना ही समय लगता है। अगर 20 मिनट बाद भी आप शांत नहीं होते हैं, तो अपने साथी के पास वापस आएं और उन्हें बताएं कि जवाब देने से पहले आपको थोड़ा और समय चाहिए। हमारे शोध में हमने पाया कि झगड़े के बाद जब एक पुरुष अपनी पत्नी के नकारात्मक गुणों के बारे में सोचता है, तो उसकी हृदय गति कम नहीं होती। हैरानी की बात यह है कि जब वह 20 मिनट तक अपनी पत्नी के सकारात्मक गुणों के बारे में सोचता है, तब भी उसकी हृदय गति कम नहीं होती। अंदाज़ा लगाइए कि हमारे प्रतिभागियों की हृदय गति किस चीज़ से कम हुई: पत्रिका पढ़ने से। जब आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हों, तो आपको ध्यान भटकाने की ज़रूरत होती है। आपको उस व्यक्ति और उस बातचीत के अलावा किसी और चीज़ के बारे में सोचना चाहिए जिससे आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हैं। यह आत्म-शांति और तंत्रिका तंत्र को शांत करने के बारे में है। अपने गोल्फ खेल के बारे में सोचें। बेसबॉल के बारे में सोचें। इंग्लैंड के बारे में सोचें। किसी भी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जिसका आपके झगड़े से कोई लेना-देना नहीं है, और आप जल्द ही स्पष्ट रूप से सोच पाएंगे। शारीरिक गतिविधि भी मददगार हो सकती है। आप टहल सकते हैं, किताब पढ़ सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं, दौड़ लगा सकते हैं, योग कर सकते हैं या ध्यान कर सकते हैं। घरेलू हिंसा पर किए गए हमारे शोध में हमने पाया कि ऐसे जोड़ों के पास संघर्ष से निपटने का कोई तरीका या रणनीति नहीं होती। एक व्यक्ति दूसरे के लिए रास्ता रोक देता है। लगभग 80 प्रतिशत घरेलू हिंसा शांत होने के तरीके की कमी से उत्पन्न होती है। जब

आपके मन में केवल "तुम्हें धिक्कार है" कहने की इच्छा होती है, तो विराम लेना सभी के हित में होता है। आपके या आपके साथी द्वारा कहे गए कठोर शब्दों से भावनात्मक रूप से उबरना बहुत कठिन होता है। अफसोसजनक (और जिनसे उबरना मुश्किल हो) शब्द कहे जाने से पहले विराम लेना कहीं अधिक कारगर होता है। और यदि आप एक ऐसे पुरुष हैं जो आसानी से शारीरिक रूप से उत्तेजित हो जाते हैं, तो संघर्ष के बीच में न होने पर इस बारे में बात करना सबसे अच्छा है। अपने साथी से कहें, "जब मैं आक्रामक हो जाता हूँ, तो मैं भयानक बातें कह देता हूँ। मैं ऐसा करना बंद करना चाहता हूँ, और ऐसा न करने के लिए मेरी यह योजना है।" एक विराम लेने की आदत बनाएं ताकि आपके साथी को पता रहे कि क्या हो रहा है और जब आप संघर्ष के बीच में हों तो उन्हें इस बात का कुछ अंदाजा हो। हीरो यही करते हैं। ज़ीरो अपने कम विकसित रूप में लौट आते हैं और मामले के बीच में रहकर आग में घी डालते हैं और अपने चारों ओर रिश्ते को जलते हुए देखते रहते हैं।


"It may be evolution to you, but I call it
'avoidance of intimacy issues!'"
www.cartoonstock.com

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

है, और वह ऐसा करने के लिए निम्नलिखित तीन महत्वपूर्ण प्रश्नों में से एक या अधिक प्रश्न पूछता है:
1. आपको क्या चाहिए?
2. आपको किस बात की चिंता है?
3. आपको कैसा महसूस हो रहा है?
हमारे कई क्लाइंट्स ने संघर्ष से मुंह मोड़ लिया है और ऐसा करके उन्होंने अपने पार्टनर से भी दूरी बना ली है। आप अपने पार्टनर को दुख में नहीं छोड़ना चाहेंगे, और अगर आप संघर्ष से बचते हैं या उसे बढ़ाते हैं, तो हर छोटी घटना आपके लिए एक चुभन बन जाती है। आखिरकार, आप साथ नहीं चल पाते। अंततः आपका रिश्ता खत्म हो जाता है। संक्षेप में, आप अपने पार्टनर के दर्द को नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते।
अगर आपकी जीवनसाथी आपकी आलोचना कर रही है, शिकायत कर रही है, या आपसे जुड़ी कोई नई समस्या उठा रही है, तो असल में वह आपके करीब आना चाहती है, सुरक्षित महसूस करना चाहती है, या आप पर ज़्यादा भरोसा करना चाहती है। याद रखें, वह सबसे पहले भरोसेमंद होना चाहती है। उसे यह जानना ज़रूरी है कि आप उसके साथ हैं—यह आप बनाम वह नहीं है। यह आपका समय बनाम उसके साथ बिताया गया समय नहीं है। अगर वह नाराज़ है, तो इसका मतलब है कि कोई ऐसी बात है जो उसे शक्तिहीन महसूस करा रही है, या कोई ऐसी स्थिति है जो उसे अन्यायपूर्ण लग रही है, या कोई ऐसी बात है जिससे उसे लग रहा है कि आप रिश्ते में अपनी ज़िम्मेदारी नहीं निभा रहे हैं। कभी-कभी यह भावनात्मक समस्या हो सकती है और कभी-कभी व्यावहारिक। मूल रूप से, आपको अपने किए गए वादों को निभाना होगा। चाहे वह वादा वफ़ादार रहने का हो या अपने गंदे मोज़े उठाने का—सब मायने रखता है।

[illegible]

संघर्ष तो होते ही हैं—यहां तक कि सबसे अच्छे रिश्तों में भी।
पुरुष और महिलाएं दोनों समान आवृत्ति से क्रोधित होते हैं, लेकिन वे अपने क्रोध को संभालने के तरीके में भिन्न होते हैं। महिलाएं शक्तिहीनता, अन्याय या दूसरों की गैरजिम्मेदारी के कारण क्रोधित होती हैं।
संघर्ष के दौरान पुरुष महिलाओं की तुलना में अधिक शारीरिक रूप से उत्तेजित हो जाते हैं। इसी वजह से पुरुष हास्य, सहानुभूति और समझदारी के साथ संघर्ष को संभालने में कम सक्षम होते हैं। विकासवादी रूप से पुरुष अति सतर्क, आक्रामक होने और खतरा महसूस होने पर हमला करने के लिए तैयार होते हैं।
आप सांस लेने, 10 तक गिनने और विराम लेने पर ध्यान देकर अपने गुस्से को नियंत्रित करना सीख सकते हैं।
अगर आपकी पार्टनर आपकी आलोचना कर रही है, तो वह दर्द में है। आपका काम तीन सवाल पूछकर उसके दर्द का कारण पता लगाना है:
1. आपको क्या चाहिए?
2. आपको किस बात की चिंता है?
3. आपको कैसा महसूस हो रहा है?
आप शून्य हो सकते हैं यदि... आप विसरित शारीरिक उत्तेजना (डीपीए) के लक्षणों को नहीं पहचानते हैं और संघर्ष में प्रवेश करने से पहले इसे कम करने के लिए कार्रवाई नहीं करते हैं।

आप मानते हैं कि जब भी आपको खतरा महसूस हो तो आपको हमेशा हमला करना चाहिए।
जब आपको रिश्तों में टकराव का सामना करना पड़ता है, तो आप मौखिक या शारीरिक दुर्व्यवहार का सहारा लेते हैं।
आप किसी महिला की आलोचना या आपके प्रति उसकी किसी भी समस्या के पीछे छिपे दर्द को नजरअंदाज करते हैं।
आप अपने साथी की शिकायतों या समस्याओं का जवाब उसे अनदेखा करके, उसकी आलोचना करके, उसकी भावनाओं के प्रति अवमानना दिखाकर, या अपने स्वयं के कार्यों का बचाव करके देते हैं।
आप अपने क्रोध और उग्र प्रतिक्रियाओं के लिए दूसरों को दोषी ठहराते हैं।
आप अपने रिश्ते में किए गए समझौतों का पालन नहीं करते हैं।

अध्याय 11

जूते खरीदने में इतना समय क्यों लगता है?

(खरीदारी के विकासवादी महत्व को समझना)

हालांकि कुछ महिलाओं को खरीदारी करना पसंद नहीं होता, लेकिन अधिकांश महिलाओं को यह पसंद होता है। कई पुरुषों को महिलाओं का खरीदारी करने का तरीका निराशाजनक लगता है, और भले ही यह एक घिसी- पिटी बात लगे, लेकिन खरीदारी वास्तव में पुरुषों और महिलाओं के बीच अक्सर होने वाले झगड़ों का कारण होती है। महिलाओं के इस स्वाभाविक गुण को बदला नहीं जा सकता, इसलिए इस पर परेशान होने का कोई फायदा नहीं है। इसे बेहतर ढंग से समझकर आप झगड़ों की परेशानी से बच सकते हैं। अपना लक्ष्य याद रखें: सामंजस्य, और यह सामंजस्य तभी संभव है जब आप यह समझें (यह शब्द फिर से आ गया) कि वह आपसे किस प्रकार भिन्न है।
जब से मनुष्य गुफाओं और कबीलों में रहने लगे, तब से महिलाएं भोजन की तलाश में निकलती रही हैं, और उन्हें कभी पता नहीं होता था कि उन्हें क्या मिलेगा। कई प्राचीन कबीलों में, परिवार के सदस्य महिलाओं पर निर्भर रहते थे कि वे अपनी टोकरियाँ उठाएँ, अपने बच्चों को बाँधें और भोजन की तलाश में बाहर जाएँ। जलाऊ लकड़ी के लिए। बेर और मेवों के लिए। जड़ों के लिए। चाय बनाने के लिए पत्तियों के लिए। औषधीय पौधों के लिए।
सारा दिन भर—भोजन की तलाश, भोजन की तलाश और बस भोजन की तलाश। ईसा पूर्व 8000 में महिलाओं पर बहुत दबाव था। भोजन इकट्ठा करने के लिए बहुत ज्ञान की आवश्यकता होती थी। महिलाओं को शिकारी-

संग्रहकर्ता संबंध में "इकट्ठा करने" की भूमिका निभानी पड़ती थी। उस समय भी, महिलाओं को मदद के लिए दूसरी महिलाओं पर निर्भर रहना पड़ता था; कोई भी अकेले भोजन इकट्ठा करना पसंद नहीं करता था। महिलाएं हर दिन निकलती थीं, उन्हें कभी पता नहीं होता था कि वे क्या लेकर लौटेंगी, लेकिन वे जानती थीं कि भोजन प्रचुर मात्रा में होना चाहिए, खाने योग्य होना चाहिए और सबसे महत्वपूर्ण बात, वह जहरीला नहीं होना चाहिए। जनजाति इन कठिन कार्यों को प्रतिदिन पूरा करने के लिए उन पर निर्भर थी। इसके लिए अच्छी याददाश्त और बारीकियों पर ध्यान देने की क्षमता आवश्यक थी। यह आज भी सच है कि महिलाओं की याददाश्त पुरुषों से बेहतर होती है।
तो इन सबका महिलाओं और खरीदारी से क्या संबंध है? विकासवादी दृष्टिकोण से, हमारा चयन उन महिलाओं से हुआ है जिन्हें बारीकियों को याद रखने की तीव्र क्षमता और भोजन इकट्ठा करने की अच्छी कला विकसित करनी पड़ी। पहली महिलाओं को जंगल में जाकर जलाऊ लकड़ी, भोजन, पेय और दवाइयाँ खोजनी पड़ती थीं। वे ऐसी चीजें ढूंढती थीं जिनसे वे खुद को आकर्षक बना सकें, अपने घरों को आरामदायक बना सकें और परिवार को गर्म रखने के लिए कपड़े बना सकें। कबीले का कल्याण महिलाओं और उनके भोजन इकट्ठा करने के कौशल, उनकी याददाश्त और उनकी रचनात्मकता पर निर्भर था, ये सभी कौशल इसलिए विकसित हुए ताकि वे अपने द्वारा इकट्ठा किए गए भोजन को वापस ला सकें और कबीले में जीवन को बेहतर बना सकें। पुरुष शिकार करते थे, महिलाएं भोजन इकट्ठा करती थीं, और दोनों को अपने- अपने काम में निपुण होना जरूरी था ताकि दूसरा जीवित रह सके। मनुष्य अब गुफाओं में नहीं रहते, लेकिन जब कोई महिला खरीदारी करने जाती है तो वह अभी भी अपनी टोकरी लेकर निकलती है और अपनी

रचनात्मकता और तेज याददाश्त का उपयोग करके कबीले के लिए उपहार वापस लाती है - भोजन, पेय, कपड़े, दवा और खुद को, अपने परिवार को और "गुफा" को सजाने की चीजें।
नाटक 'डिफेंडिंग द केवमैन' में हास्य कलाकार रॉब बेकर लिखते हैं कि जब कोई व्यक्ति खरीदारी करने जाता है, तो वह अपनी ज़रूरत की किसी खास चीज़, जैसे कि अंडरवियर, की तलाश करता है। वह शिकार की तरह खरीदारी करता है। वह पूरी कुशलता और दृढ़ संकल्प के साथ उस एक जोड़ी अंडरवियर को पाने के लिए निकल पड़ता है। उसकी एक योजना होती है। वह उस एक जोड़ी अंडरवियर को हासिल करता है, और फिर उसका काम खत्म हो जाता है और वह जल्दी से अपने "शिकार" के साथ घर लौट आता है।
दूसरी ओर, एक महिला टोकरी लेकर यह देखने निकलती है कि वहाँ क्या है। वह अपने परिवार और घर के लिए सामान ला रही है। उसे नहीं पता कि उसे क्या मिलेगा, लेकिन उसके द्वारा सामान इकट्ठा करने में एक तरीका और कला निहित है। शिकार करने की प्रक्रिया के विपरीत, सामान इकट्ठा करने की प्रक्रिया एक सामाजिक प्रयास है। यह पूरी तरह से अलग है और इसके लिए अलग कौशल की आवश्यकता होती है। प्राचीन काल के भोजन इकट्ठा करने वालों के लिए सबसे महत्वपूर्ण कौशल तेज़ याददाश्त थी, क्योंकि जीवित रहने के लिए यह याद रखना ज़रूरी था कि कौन से जामुन ज़हरीले हैं और कौन से खाने योग्य। एक हालिया अध्ययन में पाया गया कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में वस्तुओं को बेहतर ढंग से याद रख पाती हैं। शोधकर्ताओं ने एक ऐसा कमरा बनाया जिसे जमाखोरी पर आधारित किसी टीवी शो में दिखाया जा सकता था। इसमें अलमारियों, फर्श, मेजों और कोनों में ढेर सारी लगभग 100 अलग-अलग रोज़मर्रा की वस्तुएं रखी थीं। फिर उन्होंने अलग-अलग पुरुषों को उस कमरे में यह निर्देश देकर रखा,

"यहाँ प्रतीक्षा करें।" 20 मिनट बाद, वे प्रत्येक व्यक्ति को दूसरे कमरे में ले गए और उनसे उस कमरे में देखी गई हर चीज़ को लिखने को कहा जहाँ उन्होंने अभी-अभी 20 मिनट प्रतीक्षा की थी। पुरुषों द्वारा सही ढंग से याद रखी गई वस्तुओं की संख्या औसतन लगभग 7 थी। शोधकर्ताओं ने फिर यही प्रयोग महिलाओं के साथ किया। महिलाएं औसतन लगभग 20 वस्तुएं याद रख पाईं - एक बहुत बड़ा अंतर, लगभग तीन गुना अधिक।
जब नारीवादी आंदोलन अपने शुरुआती दौर में था, तब एलेनोर मैकोबी और कैरोल जैकलिन ने मिलकर 'द साइकोलॉजी ऑफ सेक्स डिफरेंसेस' नामक पुस्तक लिखी थी। इस पुस्तक का उद्देश्य यह महत्वपूर्ण बात स्थापित करना था कि मोटे तौर पर पुरुष और महिलाएं एक समान होते हैं, और इसका लक्ष्य पुरुषों और महिलाओं की संज्ञानात्मक क्षमताओं, सामाजिकरण और मनोविज्ञान के अन्य पहलुओं में अंतर से संबंधित रूढ़ियों को तोड़ना था। मैकोबी और जैकलिन ने स्मृति पर किए गए कई अध्ययनों की समीक्षा की और निष्कर्ष निकाला कि वास्तव में कोई अंतर नहीं है। लेकिन लगभग 30 साल बाद, स्मृति में विशेषज्ञता रखने वाली सबसे प्रसिद्ध महिला मनोवैज्ञानिकों में से एक, एलिजाबेथ लॉफ्टस, पीएचडी ने मैकोबी और जैकलिन द्वारा किए गए उन्हीं अध्ययनों के साथ-साथ 'द साइकोलॉजी ऑफ सेक्स डिफरेंसेस' के बाद किए गए लगभग 20 अन्य अध्ययनों की भी समीक्षा की। उनके निष्कर्ष क्या थे? महिलाओं की स्मृति पुरुषों की स्मृति से बेहतर होती है, और यह बात तब और भी सच साबित होती है जब किसी बात को सामाजिक संदर्भ में याद किया जा रहा हो। विकासवादी दृष्टिकोण से, यह बात सच है। याद है जब हमने आपको महिलाओं के मस्तिष्क की पहली चुंबन को याद रखने की अद्भुत क्षमता के बारे में बताया था? आधुनिक महिलाएं, जो घर के 85

प्रतिशत खरीदारी के फैसले लेती हैं, उन्हें खरीदारी के लिए क्या खरीदना है, सबसे अच्छी कीमतें क्या हैं, उन्हें अपनी मनचाही चीज़ कहाँ मिलेगी, और खरीदारी से जुड़े अनगिनत अन्य कारकों को याद रखने के लिए असाधारण स्मृति की आवश्यकता होती है। अरे, यह रंग मेरे कपड़ों के साथ अच्छा लगेगा। अरे, मेरे बेटे को ये ट्रैक पैंट बहुत पसंद आएंगे। अरे, मेरे पति को ये किताब बहुत पसंद आएगी। महिलाएं इन सभी विवरणों को याद रखने में सक्षम होती हैं।
खरीदारी एक सामाजिक गतिविधि है, और यह काफी हद तक रिश्तों पर निर्भर करती है। समझदार ब्रांड मैनेजर जानते हैं कि महिलाएं उन लोगों और ब्रांडों पर पैसा खर्च करना अधिक पसंद करती हैं जिनके साथ उनका कोई रिश्ता होता है। जब कोई महिला खरीदारी करने जाती है, तो वह अपने दोस्तों को साथ ले जा सकती है, या जिन दुकानों पर वह अक्सर जाती है, वहां के मालिकों या कर्मचारियों के साथ उसके अच्छे संबंध हो सकते हैं। महिलाओं में "ध्यान रखने और दोस्ती करने" का स्वभाव होता है, और जहां ज्यादातर पुरुष अपने अंडरवियर खरीदने वाले व्यक्ति से निजी मुद्दों पर चर्चा करने के बारे में नहीं सोचते, वहीं महिलाएं सेल्स क्लर्क के रिश्ते की स्थिति, पारिवारिक समस्याओं और उनके सपनों के बारे में जानने की संभावना रखती हैं।
हाँ, इससे खरीदारी में काफी समय लग सकता है, लेकिन यही एक बात है जो पुरुषों को महिलाओं में सबसे ज्यादा पसंद आती है: उनमें खरीदारी करते समय भी रिश्ते बनाने की अनूठी क्षमता होती है। पुरुषों और महिलाओं के बीच इन अंतरों के कारण, पुरुष आमतौर पर खरीदारी में महिलाओं की तुलना में कम समय लेते हैं। समय का यह अंतर कई पुरुषों को परेशान करता है।

[illegible] [illegible] of 2,000 [illegible] of [illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] of the [illegible] 26 [illegible] of [illegible] of [illegible], [illegible] the of [illegible] the of [illegible] of of of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] the the [illegible] [illegible] [illegible] (the the the [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] of, [illegible] [illegible] the [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] of the [illegible] [illegible] the of [illegible] of [illegible] [illegible] of the [illegible] [illegible] of, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] of of [illegible] [illegible] the of [illegible] [illegible] the of the [illegible] of the, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] the [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] the [illegible] [illegible] of, [illegible] of [illegible] 'Illegible' [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

© Mike Baldwin / Cornered
WOMEN'S FASHIONS
CHANGING ROOMS
Hell was exactly as he had imagined it.
www.cartoonstock.com

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

सौंदर्य प्रसाधन और गहने खरीदती हैं, और यह सब दिखावे से ही जुड़ा होता है। महिलाएं सुंदर दिखने के लिए उसी तरह प्रतिस्पर्धा करती हैं जैसे पुरुष अपने काम या खेल में प्रतिस्पर्धा करते हैं। महिलाएं खुद को साबित करना जरूरी समझती हैं क्योंकि वे अवचेतन रूप से मानती हैं कि अगर वे आकर्षक नहीं मानी जाएंगी तो उन्हें किसी पुरुष का प्यार और साथ नहीं मिलेगा। फिर, अनजाने में ही, उन्हें इस बात की चिंता सताती है कि कहीं उन्हें संतान पैदा करने और अपनी वंश परंपरा को आगे बढ़ाने का मौका न मिले। इसलिए महिलाओं के लिए खरीदारी व्यक्तिगत और आनुवंशिक अस्तित्व का सवाल है। अगर उन्हें अपने कपड़े चुनने में ज्यादा समय लगता है, तो इसका कारण यह है कि उनके लिए यह सचमुच जीवन-मरण का सवाल है।
यह सब क्यों मायने रखता है? यह इसलिए मायने रखता है क्योंकि जब आप खरीदारी से जुड़ी विकासवादी प्रेरणा को समझ लेते हैं, तो आप बहुत सारी परेशानियों से बच सकते हैं और पिछले अध्याय में बताए गए कुछ विवादों से भी बच सकते हैं। खरीदारी करने के लिए उसकी आलोचना न करें। उसे जज न करें। और सबसे महत्वपूर्ण बात, अगर आपको खरीदारी करना पसंद नहीं है, तो उसके साथ न जाएं।
अधिकांश (लेकिन सभी नहीं) महिलाओं को खरीदारी करना पसंद होता है।
अधिकांश (लेकिन सभी नहीं) पुरुषों को खरीदारी करना पसंद नहीं होता है।
इस अंतर को स्वीकार करें। अगर आप यह समझ सकते हैं कि महिलाओं के लिए खरीदारी एक सकारात्मक, कलात्मक और रचनात्मक अनुभव है जो उनके डीएनए में अंतर्निहित है, तो आप अपने जीवन में मौजूद महिलाओं के साथ इस तरह की बहस करना बंद कर सकते हैं। किसी महिला

के साथ रहना कभी-कभी यह तय करने जैसा होता है कि किन बातों पर बहस करनी है, और यह बहस आप नहीं जीत पाएंगे।
हिम्मत जुटाओ। कोई किताब या अपना आईपॉड ले आओ। ईमेल चेक कर लो। कोई आर्केड ढूंढो। और उम्मीद करो कि वो तुम्हें कुछ बढ़िया तोहफा दे। कोई भी ज़हर खाकर मरना नहीं चाहता, इसलिए उसे अपनी खाने-पीने की चीज़ें ढूंढने का अभ्यास करने दो।
आपको ऊँची एड़ी के जूते पहनी महिलाएं क्यों पसंद हैं? मानवविज्ञानी हेलेन फिशर का कहना है कि जब महिलाएं ऊंची एड़ी के जूते पहनती हैं, तो यह अधिकांश स्तनधारियों की प्रणय मुद्रा, जिसे लॉर्डोसिस कहा जाता है, की नकल करता है। ऊंची एड़ी के जूते पीठ को झुकाते हैं और नितंबों को बाहर की ओर उभारते हैं, जो पशु जगत में यौन तत्परता का सार्वभौमिक प्रतीक है।

खरीदारी करना महिलाओं के स्वभाव में ही है। सदियों से महिलाओं को कुशल भोजन संग्रहकर्ता होना पड़ा है। उनका जीवन इसी पर निर्भर करता था।
अधिकांश, लेकिन सभी नहीं, महिलाओं को खरीदारी करना पसंद होता है। यह उनकी रचनात्मकता की अभिव्यक्ति है और उनके लिए एक सकारात्मक और सामाजिक अनुभव है।
घर के लिए खरीदारी के लगभग 85 प्रतिशत निर्णय महिलाएं लेती हैं।
खरीदारी के लिए तेज याददाश्त की आवश्यकता होती है, और महिलाओं की याददाश्त पुरुषों की तुलना में बेहतर होती है।
पुरुष खरीदारी उसी तरह करते हैं जैसे उनके पूर्वज शिकार करते थे—अंदर जाओ, शिकार करो, बाहर निकलो। महिलाएं खरीदारी के इर्द-गिर्द संबंध बनाती हैं और जुड़ती हैं।
अगर आपको खरीदारी करना नापसंद है, तो मत जाइए।
शोध से पता चलता है कि किसी महिला की कपड़ों के प्रति जागरूकता की डिग्री वैवाहिक सफलता का दीर्घकालिक संकेतक है।
अगर वह जूते, खासकर ऊँची एड़ी के जूते खरीदने में बहुत समय बिताती है, तो शिकायत न करें। हमारी बात पर भरोसा करें, और इस अध्याय में "ऊँची एड़ी के जूते पहने महिलाओं को आप क्यों पसंद करते हैं" पढ़ें।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...

आप खरीदारी के प्रति महिलाओं के रिश्ते को नहीं समझते हैं।
आप खरीदारी करने के लिए उसकी आलोचना या निंदा करते हैं।
आपको लगता है कि उसे भी आपकी तरह ही खरीदारी करनी चाहिए—अंदर जाओ और बाहर आ जाओ।
आप उसकी खरीदारी या दिखावट की आलोचना करते हैं।
आपको खरीदारी करना पसंद नहीं है, लेकिन फिर भी आप उसके साथ जाते हैं और उसे दुखी कर देते हैं।
आप मान लेते हैं कि सभी महिलाओं को खरीदारी करना पसंद है। हर महिला अलग होती है, खरीदारी के मामले में भी।

Chapter 12

Title of the Main Topic

Subtitle or Secondary Topic

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

Ut enim ad minima veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodi consequatur? Quis autem vel eum iure reprehenderit qui in ea voluptate velit esse quam nihil molestiae consequatur, vel illum qui dolorem eum fugiat quo voluptas nulla pariatur? At vero eos et accusamus et iusto odio dignissimos ducimus qui blanditiis praesentium voluptatum deleniti atque corrupti quos dolores et quas molestias excepturi sint occaecati cupiditate non provident, similique sunt in culpa qui officia deserunt mollitia animi, id est laborum et dolorum fuga. Et harum quidem rerum facilis est et expedita distinctio. Nam libero tempore, cum soluta nobis est eligendi optio cumque nihil impedit quo minus id quod maxime placeat facere possimus, omnis voluptas assumenda est, omnis dolor repellendus.

Temporibus autem quibusdam et aut officiis debitis aut rerum necessitatibus saepe eveniet ut et voluptates repudiandae sint et molestiae non recusandae. Itaque earum rerum hic tenetur a sapiente delectus, ut aut reiciendis voluptatibus maiores alias consequatur aut perferendis doloribus asperiores repellat. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

Ut enim ad minima veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodi consequatur? Quis autem vel eum iure reprehenderit qui in ea voluptate velit esse quam nihil molestiae consequatur, vel illum qui dolorem eum fugiat quo voluptas nulla pariatur? At vero eos et accusamus et iusto odio dignissimos ducimus qui blanditiis praesentium voluptatum deleniti atque corrupti quos dolores et quas molestias excepturi sint occaecati cupiditate non provident, similique sunt in culpa qui officia deserunt mollitia animi, id est laborum et dolorum fuga. Et harum quidem rerum facilis est et expedita distinctio. Nam libero tempore, cum soluta nobis est eligendi optio cumque nihil impedit quo minus id quod maxime placeat facere possimus, omnis voluptas assumenda est, omnis dolor repellendus.

हास्यकार डेव बैरी ने मज़ाक में बताया कि वे साल में एक बार अपने और अपनी पत्नी के दोस्त एक दंपत्ति से मिलते थे। दोनों महिलाएं साथ जातीं और दोनों पुरुष टीवी पर प्लेऑफ़ देखते और बीच-बीच में बातें करते, और केवल पिज़्ज़ा ऑर्डर करके खाते समय ही भावुक होते। एक बार जब वे घर लौट रहे थे, तो कार में उनकी पत्नी ने कहा, "हैरी ने पिछले साल अपना पैर कटने के बाद कितनी अच्छी तरह से खुद को ढाल लिया है, यह देखकर कितना आश्चर्य होता है ना?" हैरी ने तो इसका ज़िक्र तक नहीं किया था, इसलिए बैरी को समझ नहीं आया कि उनकी पत्नी क्या कह रही हैं, लेकिन उन्होंने ऐसा दिखाया जैसे उन्होंने और हैरी ने इस बारे में लंबी बातचीत की हो।
वे आखिर किस बारे में बात कर रहे हैं?
वे झुंड में क्यों यात्रा करते हैं?
उन्हें एक-दूसरे के साथ इतना अधिक समय बिताने की आवश्यकता क्यों है?
वे दोनों एक साथ महिला शौचालय क्यों जाती हैं, जबकि उनमें से एक को जाने की ज़रूरत नहीं होती?
दरअसल, महिलाओं को अपनी सहेलियों से कुछ ऐसा मिलता है जो उन्हें आपसे नहीं मिल सकता। आप अपने साथी के साथ दिन-रात तालमेल बिठा सकते हैं, और यह आपके रिश्ते के लिए बहुत अच्छा है, लेकिन महिलाओं को फिर भी दूसरी महिलाओं की संगति और उनसे मिलने वाले समर्थन की ज़रूरत होती है। यही वो चीज़ है जो उन्हें अपनी सहेलियों से मिलती है जो उन्हें आपसे नहीं मिल सकती, और यह बेहद ज़रूरी है। आप चाहते हैं कि आपकी साथी अपनी पूरी क्षमता का इस्तेमाल करे—खुश, संतुष्ट और प्रसन्न रहे। इसके लिए उन्हें दूसरी महिलाओं से सामाजिक सहयोग की ज़रूरत है। बस।

यह उसके स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।
2006 में, जर्नल ऑफ क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी ने एक अध्ययन के परिणाम प्रकाशित किए जिसमें स्तन कैंसर से पीड़ित लगभग 3,000 नर्सों के सामाजिक नेटवर्क की जांच की गई थी। जिन महिलाओं के बहुत कम दोस्त थे या जो सामाजिक रूप से अलग-थलग थीं, उनमें घनिष्ठ मित्रता रखने वाली महिलाओं की तुलना में स्तन कैंसर से मृत्यु की संभावना दोगुनी थी। इन महिलाओं में किसी भी कारण से असमय मृत्यु का जोखिम भी 66 प्रतिशत अधिक था। स्तन कैंसर से पीड़ित जिन नर्सों के 10 या अधिक दोस्त थे, उनमें कैंसर से बचने की संभावना चार गुना अधिक थी। इन महिलाओं के लिए मित्रता सबसे महत्वपूर्ण कारक थी - यहां तक कि जीवनसाथी होने से भी अधिक महत्वपूर्ण, जिसका कैंसर से बचने की दर पर कोई लाभ या प्रभाव नहीं दिखा।
आश्चर्यजनक रूप से, पुरुषों के मामले में यह बिल्कुल विपरीत है। पुरुषों को जीवित रहने के लिए एक महिला की आवश्यकता होती है।
कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले के मनोवैज्ञानिक डॉ. लेन साइम और उनकी छात्रा लिसा बर्कमैन यह जानना चाहते थे कि सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए कौन से कारक दीर्घायु की भविष्यवाणी करते हैं। साइम और बर्कमैन ने लगभग 9,000 लोगों पर प्रसिद्ध अल्मेडा काउंटी अध्ययन किया। उन्होंने लोगों के जीवन में असंख्य कारकों का मापन किया और फिर 9 साल बाद लौटकर यह जांच की कि कौन जीवित है और कौन मर चुका है। यह एक बहुत ही विश्वसनीय मापन विधि है, क्योंकि सामाजिक वैज्ञानिक आमतौर पर मृत्यु संबंधी सटीक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

बर्कमैन और साइम के निष्कर्षों ने दुनिया को इस बात से चौंका दिया कि लोग कम उम्र में जीवित रहेंगे या मर जाएंगे, यह कोलेस्ट्रॉल, व्यायाम या आहार पर निर्भर नहीं था, बल्कि उनके जीवन के सबसे निजी संबंधों की गुणवत्ता पर निर्भर था। दिलचस्प बात यह है कि पुरुषों की कम उम्र में मृत्यु का कारण उनकी शादी थी या नहीं, जबकि महिलाओं के मामले में अन्य महिलाओं के साथ उनकी मित्रता उनकी लंबी उम्र तय करती थी। मिशिगन विश्वविद्यालय की शोधकर्ता डॉ. लोइस वर्ब्रुगे के बाद के शोध से पता चला है कि शादी की गुणवत्ता भी महिलाओं और पुरुषों दोनों की लंबी उम्र तय करने में सहायक होती है।
इसलिए, यदि आप दीर्घायु होना चाहते हैं, तो अपने साथी के साथ रहें और अपने रिश्ते में खुशियाँ बनाए रखें। यदि आप चाहते हैं कि आपका साथी भी दीर्घायु हो, तो उसे अपनी महिला मित्रों को पोषित करने के लिए प्रोत्साहित करें।
जो जीवन आप बचा रहे हैं वह आपका भी हो सकता है।
देखभाल करना और मित्रता करना
महिलाओं के बीच घनिष्ठ मित्रता होने के पीछे एक विकासवादी आधार है। शिकारी-संग्रहकर्ता युग में उनका अस्तित्व काफी हद तक जनजाति के भीतर "संबंध" बनाने की क्षमता पर आधारित था। अन्य महिलाओं के साथ एक महिला के संबंध उसकी सुरक्षा और कल्याण के साथ-साथ उसके बच्चों की सामाजिक स्थिति भी निर्धारित करते थे। उसके जितने अधिक महिला संबंध होते थे और जिन्हें वह बनाए रखती थी, उसके बच्चों की सामाजिक स्थिति उतनी ही ऊँची होती थी। कबीले के अन्य सदस्यों से जुड़ाव से महिला और उसकी संतान की असुरक्षा कम हो जाती थी। एक बड़ा सामाजिक नेटवर्क बनाना महिला की ज़िम्मेदारी थी—इसका मतलब था कि संसाधनों का अधिक साझाकरण

नहीं है), लेकिन विचार समान है। महिलाएं एक-दूसरे का समर्थन करती हैं, और आपस में जुड़ती हैं, और भले ही यह उनके शारीरिक अस्तित्व के लिए अब आवश्यक न हो, लेकिन यह उनके भावनात्मक अस्तित्व के लिए अभी भी आवश्यक है।
यूसीएलए की शोधकर्ता डॉ. शेली टेलर ने बताया है कि तनाव के समय, संघर्ष पर आधारित अध्याय में हमने पुरुषों की जिस लड़ने या भागने की प्रतिक्रिया पर चर्चा की थी, उसके विपरीत महिलाएं "देखभाल करने और दोस्ती करने" की प्रवृत्ति रखती हैं। इस देखभाल और दोस्ती से ऑक्सीटोसिन निकलता है, जो महिलाओं में तनाव की प्रतिक्रिया को कम करता है। इसलिए, यदि वह परेशान है और देखभाल करने या अपनी सहेलियों से बात करने का सहारा लेती है, तो इसके पीछे एक जैव रासायनिक कारण है। दूसरे शब्दों में, इसका विरोध न करें, इस पर सवाल न उठाएं, बल्कि इसका समर्थन करने का प्रयास करें। "ठीक है, प्रिये, मैं बच्चों को संभाल लेती हूँ ताकि तुम अपनी सहेलियों के साथ समय बिता सको।" हर किसी को दोस्तों के साथ समय बिताने की ज़रूरत होती है, लेकिन महिलाओं के लिए यह एक विकासवादी और जैविक आवश्यकता है।

YOU HAD LUNCH WITH PHIL TODAY?
BURGER.
HOW WAS IT?
MEDIUM-RARE, JUST LIKE I LIKE IT.
©Jan Eliot/Distributed by Universal Uclick via CartoonStock.com
I MEAN- HOW WAS PHIL?
HE HAD A BLT.
WHAT DID YOU TALK ABOUT??
TALK?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

अपने रिश्ते में नाखुश हों (हालांकि सुखमय वैवाहिक जीवन में उन्हें और भी अधिक लाभ मिलते हैं)। इसलिए आप अपनी पत्नी को अपने रिश्ते में खुश रखने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। यह पूरी किताब इसी विषय पर आधारित है—महिलाओं की इच्छाओं और जरूरतों को समझना। और अच्छी खबर यह है: आपको यह सब अकेले करने की जरूरत नहीं है।
महिला मित्र आपके लिए उतनी ही सहायक होती हैं जितनी कि उसके लिए, क्योंकि जब उसे किसी की ज़रूरत होती है तो वे उसकी बात सुनने के लिए मौजूद रहती हैं। वे उसे समय-समय पर आने वाली तीव्र भावनाओं से निपटने में भी मदद करती हैं। वे उसे निर्णय लेने में मदद करने वाली एक और आवाज़ होती हैं और एक ऐसा संसाधन होती हैं जो उसे यह समझने में मदद करती हैं कि वह कैसा महसूस करती है, वह क्या चाहती है और जीवन में उसे क्या चाहिए।
एक हीरो को इससे कोई खतरा महसूस नहीं होता। वह उसके दोस्तों से ईर्ष्या नहीं करता और न ही वह यह नियंत्रित करने की कोशिश करता है कि वह किससे मिलती है या किसके साथ समय बिताती है। घरेलू हिंसा पर हमारे शोध में, कुछ हिंसक पुरुषों में एक सामान्य बात यह पाई गई कि वे अपनी प्रेमिका की सहेलियों से ईर्ष्या करते थे। जब इन पुरुषों को खतरा महसूस होता था, तो वे अपनी प्रेमिकाओं के सामाजिक संपर्कों को सीमित और नियंत्रित करने का प्रयास करते थे और उन्हें उनकी सहेलियों से अलग-थलग कर देते थे।
अगर आपको अपनी पार्टनर के दोस्तों के साथ बिताए समय से जलन महसूस होती है, तो अपनी भावनाएं उससे साझा करें। उसे बताएं कि आप उसे याद करते हैं और उसके साथ ज़्यादा समय बिताना चाहते हैं। इस पर गुस्सा न करें। ज़्यादातर महिलाएं जुड़ाव को समझती हैं, और अगर आप उसे यह बता दें कि आपको उससे ज़्यादा जुड़ने की

ज़रूरत है, तो वह समझ जाएगी। लोगों में प्यार करने की असीम क्षमता होती है। वह आपसे भी प्यार कर सकती है और अपने दोस्तों से भी।
अगर आप किसी ऐसी महिला के साथ रिश्ते में हैं जिसके बहुत सारे महिला मित्र नहीं हैं—शायद अतीत में उसे महिला मित्रों से ठेस पहुंची हो, या वह महिलाओं पर भरोसा नहीं करती हो, या वह ज़्यादा महिलाओं से मिलती-जुलती न हो—तो उसे किसी महिला समूह से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। उसकी खुशी इसी पर निर्भर करती है। उसका स्वास्थ्य इसी पर निर्भर करता है। और आपके रिश्ते की दीर्घकालिक सफलता भी इसी पर निर्भर करती है। महिला मित्रता बहुत शक्तिशाली होती है।
इससे डरो मत। इसे खारिज मत करो। इसमें दखल मत दो। (हम पर भरोसा करो।) और अगर फिर भी समझ में न आए, तो अपने किसी पुरुष मित्र को फोन करो, उसे दोपहर के भोजन पर बुलाओ और इस बारे में बात करो। आप चाहें तो पुरुषों के समूह में शामिल होने पर भी विचार कर सकते हैं।
सबसे अच्छे दोस्त सिर्फ लड़कियों के लिए ही नहीं होते।
पुरुष मित्र
अगर आपकी जीवनसाथी के कई पुरुष मित्र हैं—या इससे भी बुरा, सिर्फ़ एक करीबी पुरुष मित्र—तो यह मुश्किल हो सकता है। आप जानते हैं कि आप कितनी बार सेक्स के बारे में सोचते हैं, इसलिए आप सोचते हैं कि वह भी सेक्स के बारे में सोच रहा होगा। उसके साथ। सच कहें तो, आपको अपने साथी के पुरुष मित्रों पर शक होता है। क्या उनका कोई छिपा हुआ मकसद है, और क्या उस मकसद में उसे बिस्तर पर ले जाना शामिल है? शायद। शायद नहीं। पुरुष और महिलाएं दोस्त हो सकते हैं, और वे करीबी दोस्त भी हो सकते हैं और

एक-दूसरे के लिए सहारा बन सकते हैं। दोस्ती के प्रेम संबंधों में बदलने का एक तरीका यह है कि जब कोई महिला अपने पुरुष मित्रों से अपने रिश्ते के बारे में शिकायत करने लगती है। जब आपको ज़रूरत हो तो उससे आश्वासन मांगें, और उससे कहें कि वह आपके रिश्ते में आने वाली किसी भी समस्या पर अपने पुरुष मित्र से चर्चा न करे, बल्कि सीधे आपसे बात करे। हम इस पर आपके रिश्ते को प्रेम संबंधों से बचाने वाले अध्याय में विस्तार से चर्चा करेंगे।

हीरोज़ के लिए चीट शीट महिलाएं पुरुषों की तुलना में सामाजिक रूप से अधिक जुड़ी होती हैं।
मादा मनुष्य और प्राइमेट अपने अस्तित्व और अपनी संतान के अस्तित्व को सुनिश्चित करने के लिए सामाजिक समूह बनाते हैं। तनाव का अनुभव करते समय महिलाएं दूसरों की देखभाल करती हैं और उनसे दोस्ती करती हैं, जिससे ऑक्सीटोसिन निकलता है और उनकी तनाव प्रतिक्रिया कम हो जाती है।
एक महिला के जितने अधिक मित्र होते हैं, उसे उतने ही अधिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं।
सामाजिक रूप से अलग-थलग रहने वाली महिलाओं में किसी भी कारण से समय से पहले मृत्यु होने का खतरा 66 प्रतिशत बढ़ जाता है। पुरुष आमतौर पर सामाजिक सहयोग के लिए अपनी पत्नियों या साथी की ओर रुख करते हैं, लेकिन महिलाएं आमतौर पर अपनी महिला मित्रों की ओर रुख करती हैं।
घरेलू हिंसा की एक प्रमुख विशेषता यह है कि एक पुरुष महिला के दोस्तों से खतरा महसूस करता है और महिला के सामाजिक संपर्कों को नियंत्रित करने या सीमित करने का प्रयास करता है, या उसे सामाजिक रूप से अलग-थलग कर देता है।
अपने साथी की महिला मित्रों को अपने साथी का समर्थन करने में आपका साथ देने वाली के रूप में सोचें।

अगर आपकी पार्टनर को लगता है कि उसके पास महिला मित्रों की कमी है, तो उसे किसी महिला समूह में शामिल होने या दोस्त बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
अगर आप शादीशुदा हैं या आपका कोई दीर्घकालिक साथी है, तो आपकी उम्र लंबी होगी। अगर उसकी महिला मित्र हैं, तो उसकी उम्र लंबी होगी। अगर वह लंबी उम्र जीती है, तो आपकी उम्र भी लंबी होगी। उसकी महिला मित्रों को प्रोत्साहित करें।
महिलाओं में दोस्ती करने की अपार क्षमता और दूसरों से जुड़ने की आवश्यकता होती है, साथ ही उनमें प्यार करने की असीमित क्षमता भी होती है।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...
आप अपने पार्टनर की महिला मित्रों से नाराज़ हैं।
आप उसके दोस्तों से ईर्ष्या करते हैं।
आप उसके दोस्तों के साथ उसके संपर्क को सीमित या नियंत्रित करने का प्रयास करें।
आप उसके दोस्तों का न्याय करते हैं या उनकी आलोचना करते हैं।
आप महिलाओं के साथ संबंध बनाने की उसकी जरूरत को नजरअंदाज कर रहे हैं।
आप उसके किसी भी पुरुष मित्र के बारे में तुरंत सबसे बुरा मान लेते हैं।
आपके कोई दोस्त नहीं हैं।

THE MAN'S GUIDE
PART SIX
TO WOMEN

[illegible]

अध्याय 13

क्या वह वही है?

महिलाओं और प्रतिबद्धता को समझना

सिर्फ आकर्षक शरीर ही काफी नहीं होता। इसके लिए दिल और आत्मा का भी होना जरूरी है।
— एपिक्टेटस
अक्सर आप ऐसे पुरुषों को सुनेंगे जो वर्षों से खुशी-खुशी शादीशुदा हैं, कि जब वे अपनी जीवनसाथी से मिले तो उन्हें बस इतना पता चल गया था कि वही उनके लिए बनी हैं। कुछ के लिए यह उनकी मुस्कान थी, दूसरों के लिए उनकी खुशबू, और कुछ के लिए एक ऐसा अनूठा एहसास, जैसे कोई घर आ गया हो। जॉन के लिए, "ऐसा नहीं था कि जूली सबसे खूबसूरत महिला थी जिसे मैं जानता था, या सबसे अमीर, या वह हमेशा शांत और मिलनसार थी। यह एक खास, अवर्णनीय गुण था; वह उन सभी महिलाओं से अलग थी जिनके साथ मैंने डेट किया था। वह बस अलग थी, और इसी अंतर ने मुझे यकीन दिलाया कि वही मेरे लिए बनी हैं।" डग कहते हैं, "राहेल के साथ, यह उसकी हंसी थी। मैंने उसका चेहरा देखने से पहले ही उसकी हंसी सुनी थी, और यह अजीब लगेगा लेकिन उसकी हंसी ने मुझसे बात की। वह हंसती थी और मैं उसे अपने शरीर में महसूस करता था। उसकी हंसी में इतनी खुशी और आजादी थी। 30 साल बाद, मुझे उसके चेहरे पर हंसी की उन रेखाओं पर बहुत गर्व है जिनके लिए मैं जिम्मेदार हूं।"
इसका मतलब यह नहीं है कि जैसे ही आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिसे आप अपना जीवनसाथी मानते हैं, आप तुरंत खुशी-खुशी जीवन बिताने के लिए निकल पड़ते हैं। आपको अभी भी एक-दूसरे को जानना

होगा। आपको अभी भी प्यार के विभिन्न चरणों से गुजरना होगा। आपको अभी भी रिश्ते में रहने का चुनाव करना होगा। आपके जीवन में उतार-चढ़ाव आएंगे और ऐसे दिन भी आएंगे जब दूसरा व्यक्ति आपको परेशान करेगा। इसे ही रिश्ता कहते हैं—और चाहे आप उसकी हंसी सुनकर ही जान जाएं कि वह आपका जीवनसाथी है या 3 या 4 साल तक डेटिंग करने के बाद, अंततः या तो आप जान जाते हैं कि यही वह महिला है जिसके साथ आप प्रतिबद्ध होना चाहते हैं या आप जान जाते हैं कि वह आपके लिए नहीं है। प्रतिबद्धता को जबरदस्ती नहीं थोपा जा सकता। लव लैब से हमें पता चला है कि हम जोड़ों को संवाद करने, संघर्षों से निपटने, प्यार और स्नेह दिखाने, भावनाओं को व्यक्त करने और शक्ति संघर्षों से निपटने के लिए सभी आवश्यक कौशल सिखा सकते हैं, लेकिन अगर व्यक्ति में कोई अंतर्निहित "सहीपन" नहीं है, तो कोई भी कौशल उसकी कमी को पूरा नहीं कर सकता। दंपतियों के साथ 40 से अधिक वर्षों के शोध और कार्य के बाद, हम इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि आप किसी भी व्यक्ति के साथ अपने रिश्ते को सफल नहीं बना सकते।
आम धारणा और लैंगिक रूढ़ियों के विपरीत, पुरुष भी महिलाओं की तरह ही प्रतिबद्धता चाहते हैं। कभी-कभी उन्हें इसमें अधिक समय लगता है, और कभी-कभी वे इसके बारे में अधिक दुविधा में होते हैं — ये दो अलग-अलग विकासवादी रणनीतियाँ हैं—लेकिन शोध से पता चलता है कि अधिकांश पुरुष (अंततः) महिलाओं की तरह ही अपने जीवनसाथी को खोजने में रुचि रखते हैं।
कुछ महिलाएं।
सभी महिलाएं सफेद बाड़ वाला घर, ढाई बच्चे और पहली मुलाकात के बाद ही शादी और प्रतिबद्धता के बंधन में बंधना नहीं चाहतीं। यह एक पुरानी और घिसी-पिटी सोच है। आज महिलाओं के पास कई विकल्प

हैं। और पिछले सौ वर्षों में पुरुषों और महिलाओं की भूमिकाओं में बहुत बड़ा बदलाव आया है। इसी तरह, सभी पुरुष सिर्फ ज्यादा से ज्यादा महिलाओं के साथ सोना, कभी शादी न करना और 12 गोरी कामुक महिलाओं के साथ अय्याशी भरी रात के बाद ह्यू हेफनर के रेशमी चोगे में मरना नहीं चाहते। (ठीक है, शायद वे थोड़ा-बहुत ऐसा चाहते हों।) लेकिन वास्तविकता में, कल्पना में नहीं, शोध से पता चलता है कि पुरुष भी अंततः महिलाओं की तरह ही सार्थक और प्रतिबद्ध रिश्ते चाहते हैं। लेकिन अगर आप चाहते हैं कि आपको आपके सबसे अच्छे रेशमी चोगे में दफनाया जाए और 12 गोरी कामुक महिलाएं आपकी कब्र पर रोएं, तो आपकी इच्छा पूरी हो। प्रतिबद्धता पर यह अध्याय शायद अभी आपके लिए नहीं है।

प्रेम के तीन चरण

भी मना कर देता है, तो परिवार रिश्ते को खत्म कर देते हैं और इस बेमेलपन का कारण कुंडली का दुर्भाग्य बताते हैं। फिर एक और संभावित रिश्ता तय किया जाता है। प्रेम की यह प्रारंभिक अवस्था जीवन भर के प्रेम के लिए न तो आवश्यक है और न ही पर्याप्त। प्यार के दूसरे चरण में, आप हार्मोनल प्रेम के नशे से बाहर आने लगते हैं और धुंधलापन छंटने लगता है। आप उन संकेतों को देखने लगते हैं जिन्हें आपने पहले अनदेखा किया था। दूसरा चरण भरोसे को मजबूत करने के बारे में है। यह चरण आमतौर पर रिश्ते के शुरुआती कुछ वर्षों में होता है और जब आप साथ रहने की ओर बढ़ते हैं। इस चरण में विकासवादी प्रेरणा प्रजनन संबंधी देखभाल से जुड़ी होती है। यदि विकासवादी जीव विज्ञान हमें बताता है कि पहला चरण संभोग के लिए सबसे उपयुक्त आनुवंशिक साथी की खोज के बारे में है, तो दूसरा चरण यह पता लगाने के बारे में है कि कौन आपकी संतान की देखभाल में आपकी मदद करेगा - चाहे आप जानबूझकर बच्चे पैदा करने की योजना बना रहे हों या नहीं। (जीव विज्ञान को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या सोचते हैं।)
इसका मतलब है भरोसा। क्या वह मेरे लिए हमेशा मौजूद रहेगी? क्या वह मेरे लिए हमेशा मौजूद रहेगा? दूसरे चरण में, वे गुण जो आपको किसी की ओर आकर्षित करते थे, झुंझलाहट या चिंता का कारण बन सकते हैं। आपको उसकी शर्मीली स्वभाव बहुत पसंद था, लेकिन अब आप चाहते हैं कि वह ज़्यादा मिलनसार हो और ज़्यादा काम करना चाहे। उसे यह पसंद था कि आप हर रविवार अपने दोस्तों के साथ फुटबॉल खेलने के लिए प्रतिबद्ध थे, लेकिन अब वह सोचती है कि अगर उसे किसी रविवार को आपकी सच में ज़रूरत पड़े तो क्या होगा। प्यार के इस चरण में होने वाली सारी बहस भरोसे और एक सवाल के इर्द-गिर्द घूमती है: अगर मुझे आपकी ज़रूरत पड़े तो क्या आप मेरे लिए मौजूद रहेंगे?

होता रहता है, जो आपको जोड़े रखता है, लेकिन बाकी रसायनों का प्रवाह शांत हो जाता है। दूसरे चरण में एकपत्नीत्व के अलावा किसी भी अन्य रिश्ते का चुनाव इस प्राथमिक रिश्ते के लिए बड़ा खतरा है और आपको तीसरे चरण में प्रवेश करने से रोक देगा। हम यह नहीं कह रहे हैं कि बहुविवाह (पॉलीअमोरी) कभी सफल नहीं हो सकता, लेकिन रोमांटिक प्रेम के रसायन और हार्मोन अत्यधिक केंद्रित और अत्यधिक चयनात्मक होते हैं।
कुछ ऐसे जोड़े भी होते हैं जिन्होंने प्रतिबद्ध होने और शादी करने का फैसला तो किया, लेकिन प्यार के सभी चरणों से नहीं गुजरे, जिनमें प्रेम-प्रसंग का पहला चरण भी शामिल है। हमारे शोध में हमने पाया कि जिन जोड़ों के साथ हमने काम किया, जो कभी "प्यार में नहीं पड़े", वे हमेशा सोचते रहते थे कि क्या उन्होंने सही फैसला लिया है और उन्हें हमेशा अपने रिश्ते में कुछ कमी महसूस होती थी।
हमने पाया है कि प्रेम के तीसरे चरण में पहुँचे जोड़े हमेशा अपने रिश्ते को एक उद्देश्यपूर्ण मानते हैं—जैसे उन्होंने मिलकर अपने आप से भी बड़ी कोई चीज़ बनाई हो। जब ये जोड़े अपनी मुलाकात, प्यार में पड़ने और एक-दूसरे के प्रति प्रतिबद्ध होने के बारे में बात करते हैं, तो उनके बीच स्नेह और प्रशंसा का भाव हमेशा झलकता है। वे एक-दूसरे के साथ सहज होते हैं और खुलकर बातें करते हैं और अपने मन की बातें साझा करते हैं। उन्होंने अपने जीवन में एक साझा अर्थ और उद्देश्य का भाव विकसित किया होता है। उनमें विश्वास और वफादारी होती है। ये प्रतिबद्धता की पहचान हैं, और जब कोई महिला प्रतिबद्धता चाहती है, तो वह इन्हीं गुणों की तलाश करती है। और आपको भी अपनी जीवनसाथी में इन्हीं गुणों की तलाश करनी चाहिए। अब, सभी प्रतिबद्धताएं विवाह और

जीवन भर साथ रहने की ओर नहीं ले जातीं, लेकिन हमारा मानना है, और शोध भी यही दर्शाता है, कि विवाहित पुरुष अधिक खुश, स्वस्थ, अधिक धनवान और लंबी आयु पाते हैं। हम आपको शादी को स्वास्थ्य संबंधी एहतियाती उपाय के तौर पर अपनाने की सलाह नहीं दे रहे हैं, लेकिन हम अपने व्यक्तिगत अनुभव और शोध से जानते हैं कि एक अद्भुत महिला के साथ गहन, प्रतिबद्ध संबंध हर स्तर पर बेहद संतोषजनक होता है। समलैंगिक पुरुषों के लिए भी यही बात एक अद्भुत पुरुष के साथ प्रतिबद्ध संबंध रखने पर लागू होती है। एक पुरुष अपने जीवन का सर्वश्रेष्ठ रूप तब प्राप्त करता है जब उसके साथ जीवन में एक सच्चा साथी होता है।
जब आप अपने रास्ते में आने वाली हर महिला के साथ शारीरिक संबंध बनाने की संभावना को त्याग देते हैं, तो आपको क्या मिलता है? जीवन भर का प्यार और खुशी, बशर्ते आप इसके लिए मेहनत करने को तैयार हों। इससे अधिक कुछ नहीं, इससे कम कुछ नहीं।
लेकिन मुझे यह पक्का कैसे पता चलेगा?
प्यार और प्रतिबद्धता का यह मामला पेचीदा हो सकता है। हमने प्यार के तीन चरणों के शारीरिक पहलुओं के बारे में बात की है, लेकिन असल में यह कैसा महसूस होगा और आपको कैसे पता चलेगा कि वही आपके लिए सही है?
इस दुनिया में शायद 10,000 महिलाएं हों जिनके साथ आप एक बेहद सुखद और जीवन भर का प्रेम संबंध बना सकते हैं। इसलिए कोई एक "खास" नहीं होती, बल्कि कई संभावित होती हैं। दशकों तक लैब में वास्तविक जीवन के जोड़ों का अध्ययन करने के बाद हमने पाया है कि अगर वह आपको असुरक्षित, कमतर, कम आकर्षक, ठुकराया हुआ और दूर किया हुआ महसूस कराती है, या आपको अपने बारे में बुरा महसूस कराती है—तो वह आपके लिए सही नहीं है। अगर वह आपको अद्भुत

आम तौर पर, आप दोनों बिल्कुल एक जैसे नहीं होते, और यह अच्छी बात है। पुरुष और महिलाएं अपने मतभेदों से बहुत कुछ सीखते हैं। लेकिन एक क्षेत्र ऐसा है जहां अनुकूलता बहुत महत्वपूर्ण है - भावनाएं। आप दोनों क्रोध, दुख, भय और प्रसन्नता को कैसे महसूस करते हैं? आप स्नेह और प्रेम को कैसे व्यक्त करते हैं? यदि भावनाओं को लेकर आपके विचार बहुत अलग हैं, तो इससे रिश्ते को चलाने में बहुत परेशानी और मेहनत लग सकती है।
हम इसे भावनात्मक असंगति कहते हैं। यदि आप में से कोई एक अपनी भावनाओं को व्यक्त करने से बचता है, टकराव से दूर रहता है, या सामान्य तौर पर भावनाओं को व्यक्त करने में असहज महसूस करता है, तो दूसरे व्यक्ति के साथ समस्या उत्पन्न हो सकती है, खासकर तब जब दूसरा व्यक्ति अधिक भावुक हो और भावनाओं की तीव्र अभिव्यक्ति पसंद करता हो। असंगति की स्थिति में, एक साथी को लगेगा कि दूसरा साथी बहुत तीव्र है, और दूसरे को लगेगा कि दूसरा साथी बहुत दूर और ठंडा है। यह संयोजन शायद ही कभी सफल होता है, खासकर स्नेह के मामले में। स्नेह एक भावनात्मक आवश्यकता है, और यदि आप ऐसे परिवार में पले-बढ़े हैं जहाँ स्नेह नहीं दिखाया जाता था या भावनाओं को व्यक्त नहीं किया जाता था, और वह व्यक्ति स्पर्श और स्नेहपूर्ण इशारों का आनंद लेता है, तो यह एक समस्या होगी और इस पर काम करने की आवश्यकता होगी। यही बात तब भी लागू होती है जब क्रोध, दुख और भय को अनुभव करने और व्यक्त करने के आपके तरीके बहुत अलग हों।
वह आपके लिए सही जीवनसाथी है या नहीं, यह तय करने में एकमात्र निर्णायक मुद्दा बच्चों का है। हम अगले अध्याय में महिलाओं और बच्चों के बारे में चर्चा करेंगे, लेकिन अगर बच्चों के बारे में उसका दृष्टिकोण आपसे बिल्कुल विपरीत है (आपमें से एक को बच्चे

चाहिए, दूसरे को नहीं), तो संभवतः वह आपके लिए सही जीवनसाथी नहीं है।
संकल्प लें—लंबी उम्र जिएं अगर आप ज़्यादातर पुरुषों की तरह सोचते हैं कि सही खान-पान, जिम में कसरत और वज़न पर नियंत्रण रखकर आप अपनी लंबी उम्र सुनिश्चित कर सकते हैं। लेकिन शोध से पता चलता है कि उतना ही समय निकालकर अपने जीवन के सबसे करीबी लोगों, खासकर अपनी जीवनसाथी के साथ भावनात्मक संबंध बनाना ही असल में आपके स्वास्थ्य और लंबी उम्र को सुनिश्चित करता है। किसी महिला के साथ अच्छा रिश्ता रखना ही असल में स्वार्थ का सबसे अच्छा रूप है।
और दिलचस्प बात यह है कि साथ रहने से नहीं, बल्कि शादी से ही आपको सबसे अधिक स्वास्थ्य और दीर्घायु लाभ मिलते हैं। शायद आपने कभी कहा होगा, "शादी तो बस एक कागज़ का टुकड़ा है। मुझे प्रतिबद्ध होने के लिए इसकी ज़रूरत नहीं है।" लेकिन शोध कुछ और ही कहता है। इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि कौन साथ रहना चुनता है और कौन शादी करना। शोध से पता चलता है कि हाई स्कूल के रिकॉर्ड के आधार पर यह अनुमान लगाया जा सकता है कि कौन शादी करने के बजाय साथ रहेगा। अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग साथ रहते हैं, उनके हाई स्कूल में कम अंक आते हैं, वे ज़्यादा शरारतें करते हैं और शराब का सेवन करने, अनैतिक यौन संबंध बनाने और नशे में गाड़ी चलाने की संभावना अधिक होती है। इनमें से कोई भी चीज़ लंबी उम्र की ओर नहीं ले जाती। 'अमेरिकन कपल्स' नामक पुस्तक में, लेखकों पेप्पर श्वार्ट्ज़ और फिलिप ब्लमस्टीन ने 12,000 से अधिक विषमलिंगी सहवासियों, समलैंगिक जोड़ों और विवाहित जोड़ों का अध्ययन किया। उनके निष्कर्ष ने उन्हें

आश्चर्यचकित कर दिया। उन्हें उम्मीद थी कि साथ रहने वाले लोग जितना अधिक समय साथ बिताएंगे, उतने ही विवाहित जोड़ों के समान होते जाएंगे। (हमारे अमेरिकी कानून भी कहते हैं कि सात साल तक साथ रहने के बाद आप असल में शादीशुदा माने जाते हैं।) लेकिन उनके अमेरिकी सैंपल में जो पाया गया, वह इसके बिल्कुल उलट था: कोई जोड़ा जितना ज़्यादा समय तक साथ रहता है, प्रतिबद्धता के मामले में वे उतने ही कम शादीशुदा जोड़े जैसे लगते हैं। और हम सिर्फ़ यौन निष्ठा की बात नहीं कर रहे हैं। साथ रहने वाले लोग आर्थिक परेशानी के समय एक-दूसरे का साथ देने या किसी भी तरह की मुसीबत में साथ खड़े रहने की संभावना कम रखते थे। साथ रहने वाले लोग बेहतर साथी मिलने पर रिश्ता तोड़ने की संभावना भी ज़्यादा रखते थे। दूसरे शब्दों में, शादीशुदा होने के बजाय साथ रहने वालों में प्रतिबद्धता की कमी या बहुत कम प्रतिबद्धता पाई गई। विवाह से मिलने वाली प्रतिबद्धता एक पुरुष के जीवन में औसतन 8 वर्ष जोड़ देती है। इसलिए, पुरुषों के लिए यह निष्कर्ष निकलता है कि दीर्घायु और अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी एक महिला के साथ गुणवत्तापूर्ण और प्रतिबद्ध संबंध है, और स्वास्थ्य के मामले में एक शिक्षित महिला को पाना एक अशिक्षित महिला से बेहतर है। पिछले 40 वर्षों में संयुक्त राज्य अमेरिका में हाई स्कूल के बाद कॉलेज जाने वाले पुरुषों और महिलाओं की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। अब हाई स्कूल से स्नातक होने वाले लगभग 70 प्रतिशत छात्र कॉलेज जाते हैं। शोध से पता चलता है कि बढ़ी हुई शिक्षा और बेहतर सामाजिक स्थिति का स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, नॉर्वे में 35 से 56 वर्ष की आयु के 20,000 विवाहित पुरुषों पर 1977 से 1992 तक किए गए एक बड़े अध्ययन में पाया गया कि शिक्षा (विशेषकर पत्नी की) का

कर सकते हैं। जब आप प्रतिबद्ध होते हैं, तो आप कहते हैं, "यही वह स्त्री है जिसके साथ मैं रहना चाहता हूँ, यही मेरी यात्रा है, और यही मेरा मार्ग है।" जब आपको अपना जीवनसाथी मिल जाता है, तो आप उसे संजोते हैं और उसके द्वारा आपके जीवन में लाए गए योगदान के लिए आभार व्यक्त करते हैं। आप अपने रिश्ते की तुलना इस बात से नहीं करते कि प्रतिबद्ध होने से आप क्या खो सकते हैं। यह सिर्फ विश्वास और वफादारी से कहीं बढ़कर है, यह एक महान यात्रा है— नायक की यात्रा।
आप इस यात्रा पर निकलने का फैसला करते हैं, और यह जोखिम भरा हो सकता है। आप यह कह रहे हैं कि यह रिश्ता, यह एक महिला, वह जगह है जहाँ आपकी ज़रूरतें पूरी होंगी। आप इस रिश्ते में हर हाल में बने रहने और हर मुश्किल का साथ देने का वादा कर रहे हैं। आप इस महिला के साथ जीवन बिताने, उसे उसके असली रूप में प्यार करने और उसे वह बनने में सहयोग देने के लिए सहमत हो रहे हैं जो वह बनना चाहती है।
यह एक हीरो की यात्रा है जब वह कोई संकल्प लेता है। वहीं, एक शून्य की यात्रा हमेशा यही सोचने की होती है, "शायद इससे बेहतर कुछ और भी हो। मुझे क्यों कोई संकल्प लेना चाहिए?" अगर आपको अपना जीवनसाथी मिल गया है, तो उसे संजोकर रखें, उसके साथ समय बिताएं, उससे प्यार करें, उसके प्रति समर्पित रहें और हमेशा उसके साथ रहें। आप यह देखकर दंग रह जाएंगे कि जीवन कितना अद्भुत हो सकता है।
हमारे लिए यह ज्ञान व्यक्तिगत है। हम दशकों से अपनी यात्रा पर हैं, और जीवन ने हमारी कल्पना से भी परे जाकर हमें बहुत कुछ दिया है।

पुरुष भी महिलाओं की तरह ही प्रतिबद्धता चाहते हैं।
अधिकांश पुरुषों को पता होता है कि कौन सी महिला उनके लिए "सही जीवनसाथी" है। किसी महिला के लिए स्वाभाविक रूप से सही होना जरूरी है—उसकी खुशबू, स्पर्श, स्वाद और रूप-रंग सब कुछ सही होना चाहिए।
प्रेम के तीन चरण होते हैं, और ये चरण बहुत ही चयनात्मक होते हैं। आप किसी से भी यूं ही प्यार में नहीं पड़ सकते, और न ही हर किसी के साथ आपका रिश्ता सफल हो सकता है।
पहला चरण (लाइमरेंस) आमतौर पर कुछ महीनों तक चलता है और यह तय करने का समय नहीं है कि कोई महिला आपके लिए सही है या नहीं। दूसरा चरण भरोसे और यह जानने के बारे में है कि क्या आप एक दूसरे के लिए मौजूद रहेंगे।
प्रेम का तीसरा चरण वफादारी और प्रतिबद्धता के बारे में है। विवाहित पुरुष उन पुरुषों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं, अधिक धन कमाते हैं और अधिक स्वस्थ होते हैं जो किसी महिला के साथ रहना तो चुनते हैं लेकिन अविवाहित रहते हैं।
एक जोड़े के रूप में सफल होने के लिए आपको समान पसंद-नापसंद की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आपको संघर्ष को संभालने और भावनाओं और स्नेह को व्यक्त करने के तरीके में संगत होने की आवश्यकता है। अगर वह आपको यह एहसास दिलाती है कि आप अपने सबसे अच्छे रूप में हैं, और जब आप उसके साथ होते हैं तो आप अधिक जीवंत, साहसी, आनंदित

और प्यार महसूस करते हैं, तो आप जान जाएंगे कि वही आपके लिए सही है।
सही व्यक्ति को ढूंढना और प्रतिबद्धता निभाना, रिश्ते को लंबे समय तक कायम रखने के लिए जो भी जरूरी हो, वह करने के बारे में है।
आप शून्य हो सकते हैं यदि...
आप कभी भी प्रतिबद्ध होने से इनकार करते हैं।
आपको लगता है कि हर महिला "वही एक" है।
आप किसी महिला से वादा करते हैं और उसका सम्मान नहीं करते।
जब आप परेशान या विवाद में होते हैं तो आप रिश्ते को छोड़ने की धमकी देते हैं या तलाक की बात करते हैं।
आप अपने जीवन में मौजूद महिला को महत्व नहीं देते।
आप हमेशा सोचते हैं कि जिस महिला के साथ आपने शादी का वादा किया है, उससे बेहतर कोई और भी हो सकता है।
आप रिश्ते के लिए त्याग नहीं करते।
आप अपने रिश्ते को अपनी जरूरतों को पूरा करने का स्थान नहीं मानते।

अध्याय 14

प्रकृति माँ

महिलाओं और बच्चों को समझना

मातृत्व: सारा प्यार यहीं से शुरू होता है और यहीं खत्म होता है।
— रॉबर्ट ब्राउनिंग
जॉन क्विन के सामने एक समस्या थी। उनकी पत्नी प्रसव पीड़ा में थीं और कैलिफोर्निया के अर्काटा स्थित अस्पताल ने उन्हें प्रसव कक्ष में रहने की अनुमति नहीं दी। उन्होंने प्रसूति विशेषज्ञ से बस इतना कहा, "यह मेरी पत्नी है। मैं उससे प्यार करता हूँ। मैं वहाँ रहना चाहता हूँ।" डॉक्टर ने साफ इनकार कर दिया और अस्पताल के अधिकारियों ने दावा किया कि उन्हें कमरे में रखना सुरक्षित नहीं है, अस्पताल में "दर्शकों" के लिए कोई व्यवस्था नहीं है और यह "असंभव" है।
जॉन ने वही किया जो 1960 में कोई भी 23 वर्षीय कॉलेज छात्र अन्याय और अत्याचार के सामने करता—उसने विरोध किया, और सविनय अवज्ञा के एक ही कृत्य से पूरे देश में सुर्खियाँ बटोर लीं। तो इस युवा पति और जल्द ही पिता बनने वाले जॉन ने क्या किया? उसने एक भारी धातु की चेन ली, अपनी पत्नी का हाथ अपने हाथ में लिया, और चेन को दोनों की कलाई पर लपेट दिया। फिर उसने दो भारी ताले लगा दिए। प्रसव कक्ष से बाहर निकलने का उसका एकमात्र रास्ता यही था कि अस्पताल दोनों ताले हटा दे। दंपति का बेटा जन्म लेने वाला था, इसलिए अस्पताल के कर्मचारियों ने पुलिस को बुलाया, लेकिन

अंत में उनके पास जॉन क्विन को उसकी पत्नी के साथ प्रसव कक्ष में ही बच्चे को जन्म देने के अलावा कोई विकल्प नहीं था।
बच्चे के जन्म के बाद, जॉन ने अपनी पत्नी से अलग होकर शांतिपूर्वक कमरे से बाहर निकलकर अस्पताल के अधिकारियों और बाहर इंतजार कर रहे पुलिसकर्मियों के पास से गुजरे। अखबारों की खबरों के अनुसार, जॉन के गुजरते समय पुलिस अधिकारी "अपना सिर खुजा रहे थे"। उनके खिलाफ कोई आरोप दायर नहीं किया गया।
जॉन क्विन एक हीरो है।
चार साल बाद, न्यू जर्सी में जॉन कीम इतने भाग्यशाली नहीं रहे। 1964 में, कैलिफ़ोर्निया में पिता का प्रसव कक्ष में उपस्थित रहना कानूनी था, लेकिन यह कानून न्यू जर्सी में लागू नहीं हुआ था। फिर भी, जॉन कीम ने अपनी पत्नी के दूसरे बच्चे के जन्म के समय उनके साथ रहने से इनकार कर दिया। उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया, उन पर अव्यवस्थित व्यवहार का आरोप लगाया गया और 150 डॉलर का जुर्माना लगाया गया। यह सब भले ही बहुत पुराना लगे, लेकिन 1980 के दशक के मध्य तक भी, किसी पुरुष का बच्चे के जन्म के समय उपस्थित रहना गैरकानूनी था, जब तक कि वह माँ से विवाहित न हो। आज अमेरिका में 91 प्रतिशत पुरुष अपने बच्चों के जन्म के समय मौजूद रहते हैं। ये पुरुष भी सच्चे नायक हैं। जॉन क्विन और जॉन कीम की तरह वे भी समझते हैं कि मातृत्व की यात्रा में एक महिला का साथ देना कितना महत्वपूर्ण है। यह महिला के लिए महत्वपूर्ण है, बच्चे के लिए महत्वपूर्ण है, और यदि आप किसी महिला से जीवन भर प्यार करना चाहते हैं, तो यह आपके लिए भी महत्वपूर्ण होना चाहिए।
प्रसव कक्ष में अपनी उपस्थिति दर्ज कराकर जॉन क्विन और जॉन कीम ने एक क्रांतिकारी बदलाव की शुरुआत की। अब प्रसव कक्ष में

[illegible]

[illegible]

THE BLADE: FRIDAY, SEPTEMBER 23, 1960

Uninvited Spectator

Woman Gives Birth To Son While Chained To Husband

College Student Padlocks Self To Wife After Being Denied Entry To Delivery Room

[illegible]

अचानक आपकी प्रेमिका किसी और से प्यार करने लगती है। वह औरत हर पल रोती रहती है, उसे हर पल गोद में रखने की ज़रूरत होती है, और उसकी शौचालय की आदतें आपसे भी बदतर होती हैं—लेकिन वह इस नन्हे इंसान से इस तरह प्यार करती है जो गहरा, पवित्र और—सबसे महत्वपूर्ण—अतिशयोक्ति रहित होता है। यह उसे अलौकिक शक्ति देता है। अलौकिक सहज ज्ञान देता है। और यह उसे जुड़ने और रक्षा करने की अलौकिक प्रेरणा देता है।
महिलाओं का अपनी संतान के प्रति जैविक दायित्व होता है और उन्हें जीवित रखना उनका कर्तव्य होता है। यह बात सदियों से सच है। वह अपने बच्चों के जीवित रहने, फलने-फूलने और उनकी हर ज़रूरत को पूरा करने के लिए हर संभव प्रयास करेंगी। आप या तो इसे समझ सकते हैं, या फिर उनके रास्ते से हट जाएं।
यह इतना सरल है।
सौभाग्य से, यदि वह आपका बच्चा है या कोई ऐसा व्यक्ति है जिससे आपको प्यार हो गया है, तो आप भी शायद ऐसा ही महसूस करेंगे।
कुछ पुरुषों को उपेक्षित महसूस होता है, ऐसा लगता है कि अब उनका कोई महत्व नहीं रह गया है, या उन्हें ऐसा लगता है कि वे अपने साथी के समय और ध्यान के लिए अपने बच्चे या बच्चों से प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं। पुरुष हमेशा इन भावनाओं को खुलकर स्वीकार नहीं करते, लेकिन ये भावनाएँ उनके मन में हो सकती हैं। याद है वो लगाव और प्रेम का हार्मोन, ऑक्सीटोसिन? यह बहुत शक्तिशाली होता है। और हर बार जब आपका साथी आपके बच्चे को गोद में लेता है, उसे प्यार से सहलाता है, उसे दूध पिलाता है, उसकी आँखों में देखता है, उसे कोमलता से छूता है, या यहाँ तक कि उसे सूंघता है, तो उसके ऑक्सीटोसिन का स्तर बढ़ जाता है। वह अपने

शिशु के साथ भावनात्मक जुड़ाव महसूस कर रही है, और इसी से हमारी प्रजाति जीवित रहती है और बच्चे स्वस्थ और खुशहाल रहते हैं। अगर आपको बुरा लग रहा है क्योंकि अचानक से वह आपको गले नहीं लगा रही, छू नहीं रही या आपके सिर को बार-बार सूंघ नहीं रही, तो यह स्वाभाविक है—वास्तव में, यह आम बात है। और इसका एकमात्र उपाय है बच्चे के साथ अपना रिश्ता मजबूत करना। क्योंकि उसे सबसे ज़्यादा ज़रूरत है बच्चे के पालन-पोषण में आपकी सच्ची साझेदारी की। आपकी ज़रूरत (चाहे वह अपने नन्हे बच्चे से कितना भी प्यार करती हो, दुलारती हो या उसके प्रति कितनी भी आसक्त हो) पहले से कहीं ज़्यादा है, बल्कि उससे भी कहीं ज़्यादा है। और उस नन्हे बच्चे को भी आपकी ज़रूरत है।
मातृत्व नक्षत्र
दिवंगत मनोचिकित्सक डैनियल स्टर्न, एमडी, ने समझाया कि जब महिलाएं गर्भवती होती हैं, तो वे अपने चारों ओर ऐसे लोगों का एक समूह बनाना शुरू कर देती हैं जो उनकी नई भूमिका और मातृत्व पहचान को समर्थन, प्रोत्साहन और मान्यता प्रदान करते हैं। उनका आत्मबोध अपने बच्चे के साथ जुड़ाव और उस बच्चे की भलाई और सुरक्षा की ओर उन्मुख हो जाता है। स्टर्न कहते हैं कि मातृत्व का यह समूह, जिसमें एक महिला अपने बच्चे के प्रति समर्पित रहती है, वर्षों तक बना रह सकता है और जब भी उसका बच्चा खतरे में होता है, यह फिर से सक्रिय हो सकता है। एक पिता के रूप में, आप इस समूह का हिस्सा हैं - इसका एक महत्वपूर्ण हिस्सा। मातृत्व का यह समूह बच्चे के विकास के लिए महत्वपूर्ण है, और पिता के रूप में आपकी भूमिका भी महत्वपूर्ण है।
असल बात यह है कि जो पुरुष किसी महिला और उसके बच्चों के रिश्ते को नहीं समझता, वह उसे कभी नहीं समझ पाएगा। चाहे बच्चे आपके

अपने हों या नहीं, आपको हर महिला और उसके बच्चों के बीच के अनूठे रिश्ते को समझना होगा। अगर आप उसकी पहचान और उसके प्यार के इस पहलू को नहीं समझ सकते, तो आप उसके दिल के एक बड़े हिस्से को भी नहीं समझ पाएंगे। एक पुरुष किसी महिला से प्यार करने का एक अहम तरीका यह है कि वह माँ के रूप में उसकी भूमिका का समर्थन करे, उससे प्यार करे और उसके बच्चों से भी प्यार करे और उनका पालन-पोषण करे।
पुरुष मायने रखते हैं बच्चों के पालन-पोषण में पुरुषों की सक्रिय भूमिका बढ़ती जा रही है। उनमें से कई अब बराबर या प्राथमिक देखभालकर्ता बन रहे हैं, अक्सर वही बच्चे के साथ घर पर रहते हैं। पिछले कुछ दशकों में यह एक बड़ा बदलाव है। जब राहेल मेडिकल रेजीडेंसी कर रही थीं और डग प्राथमिक अभिभावक थे, तब देखभाल करने वाले पिता बहुत कम थे। खेल के मैदानों में, माताएं संदेह से भौंहें चढ़ाती थीं, यह सोचकर कि छोटे बच्चे के साथ यह अजनबी कौन है। सौभाग्य से, अब ऐसा नहीं है।
जब पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं, तो उन्हें माँ बनने की कोशिश करने की ज़रूरत नहीं होती। ऐतिहासिक रूप से, बच्चों के साथ संबंध बनाने के उनके अपने विशिष्ट और महत्वपूर्ण तरीके हमेशा से रहे हैं। जब पिता बच्चों का पालन-पोषण करते हैं, तो इसके बहुत सारे लाभ होते हैं।
अगर पुरुषों में कोई एक खूबी है, तो वो है खेलना। बच्चों के साथ खेलने के तरीके में बहुत बड़ा अंतर होता है। पिता का बच्चे के साथ खेलना शारीरिक और स्पर्शात्मक होता है, जबकि माता का खेलना दृश्य और मौखिक होता है। लेखिका और बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. टी. बेरी ब्रेज़ल्टन इसे इस तरह समझाती हैं: "माताएं सहलाती हैं,

पिता हल्के से छूते हैं।" पिता का खेलना रुक-रुक कर चलता है, क्योंकि सच तो ये है कि अगर पुरुष खेल रहे हैं, तो वे चाहते हैं कि खेल मजेदार हो। अगर कुछ मजेदार नहीं होता, तो वे हर बार रुककर कुछ नया शुरू करते हैं।
हमारे लव लैब वीडियो में हमने देखा कि महिलाएं बच्चे को कोई ऐसी तस्वीर बार-बार दिखाती रहती हैं जो उन्हें बच्चे के लिए महत्वपूर्ण लगती है। “ये रहा जिराफ। जिराफ चिड़ियाघर का सबसे लंबा जानवर है।” भले ही बच्चा रेंगकर दूर चला जाए, मां उसे जिराफ की तस्वीर दिखाती रहेगी। उदाहरण के लिए, एक मां ने सात महीने के बच्चे को जिराफ की तस्वीर दिखाते हुए पूछा, “चिड़ियाघर में सबसे लंबा कौन है?” बच्चा रेंगकर दूर चला गया। उसे जिराफ में कोई दिलचस्पी नहीं थी। मां उसके चारों ओर घूमी और उसे फिर से तस्वीर दिखाई। “चिड़ियाघर में सबसे लंबा कौन है?” और वह फिर से रेंगकर दूर चला गया। मां ने हार नहीं मानी। उसने फिर से कोशिश की, भले ही बच्चा फिर से पीछे हट गया। मां एक बच्चे की धैर्यवान शिक्षिका होती है।
दूसरी ओर, पिता बच्चे की रुचि न होने पर खेल को झटपट बंद कर देते हैं। अगर वे देखते हैं कि बच्चा ज़मीन पर पड़े खिलौने वाले ट्रक को देख रहा है, तो पिता ट्रक की आवाज़ें निकालने लगते हैं, "चुग, चुग, चुग, रम, रम, रम!" बच्चा तुरंत आकर्षित हो जाता है, और पिता ही ट्रक बन जाते हैं। पुरुष भी दूसरे बच्चों की तरह होते हैं, और यह कोई उपदेशात्मक बात नहीं है। यह बच्चे के विकास के लिए और यहाँ तक कि एक पुरुष के अपने साथी के साथ रिश्ते के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है। अध्ययनों से पता चलता है कि ढाई साल के दो-तिहाई बच्चे खेलने के लिए माँ के बजाय पिता को चुनते हैं। अगर बच्चा ऊब जाता है (या पिता ऊब जाते हैं), तो पिता बार-बार खेल बदलते

रहते हैं, और यह बच्चे के लिए एक रोलर-कोस्टर की सवारी जैसा होता है। पहला खेल खत्म होने पर बच्चा निराश हो जाता है, लेकिन फिर पिता एक नया, और भी रोमांचक खेल शुरू कर देते हैं। और इस प्रक्रिया में, बच्चे खुद को नियंत्रित करना सीखते हैं। बच्चों के विकास के लिए यह बेहद ज़रूरी है, और इसीलिए पिता का तेज़- तर्रार, चंचल और मज़ेदार तरीके से खेलना बहुत अहम हो जाता है। जहाँ माताएँ शिक्षक होती हैं, वहीं पिता मार्गदर्शक होते हैं। और बच्चों को दोनों की ज़रूरत होती है। सैकड़ों अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि पिता के खेलने का तरीका बच्चों के बौद्धिक और सामाजिक विकास, दोनों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। और इस बात से होने वाले पिता सबसे ज़्यादा प्रभावित होते हैं। इसीलिए हम होने वाली माताओं को सलाह देते हैं कि वे पिता को ज़रूर शामिल करें। बच्चे को डायपर पहनाना और नहलाना रोज़ाना की ऐसी गतिविधियाँ हैं जिनमें खूब मस्ती और खेल-कूद की गुंजाइश होती है। किसी भी बच्चे को पिता (या माता) का चेहरा और आवाज़ सबसे ज़्यादा आकर्षित करती है।
शोध से पता चलता है कि पिता शिशुओं को अधिक स्वतंत्रता से खोजबीन करने की अनुमति देते हैं, जबकि माताएं अधिक सावधानी बरतने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। आमतौर पर एक पिता अपने छोटे बच्चे को जंगल जिम पर और ऊपर चढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। वह बच्चे के ऊपर रहकर ऐसा कर सकता है, बजाय इसके कि वह नीचे मंडरा रखे, जैसा कि माता करती है, जो बच्चे के गिरने पर उसे पकड़ने के लिए तैयार रहती है।
स्टैनफोर्ड के मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट सियर्स (डॉक्टर) ने 300 परिवारों पर शोध किया जब बच्चे 5 वर्ष के थे। छब्बीस साल बाद, शोधकर्ताओं रिचर्ड कोस्टनर (डॉक्टर), कैरोल फ्रांज़ (डॉक्टर)

और जोएल वेनबर्गर (डॉक्टर) ने इन्हीं बच्चों में सहानुभूति के स्तर का आकलन किया, जो अब युवा वयस्क हो चुके थे। उन्होंने बच्चों के आंकड़ों का विश्लेषण करके यह जानने की कोशिश की कि उनके तीसवें दशक की शुरुआत में सहानुभूति दिखाने की क्षमता का अनुमान कैसे लगाया जा सकता है। नतीजा यह निकला: बच्चे की सहानुभूति का सबसे अच्छा अनुमान इस बात से लगाया जा सकता था कि जब बच्चा 5 वर्ष का था तब उसके पिता उसकी परवरिश में कितना शामिल थे। पिता जितना अधिक शामिल होते थे, बच्चे उतने ही अधिक सहानुभूतिपूर्ण होते थे।
एक अन्य अनुवर्ती अध्ययन में, हार्वर्ड विश्वविद्यालय के डॉ. फ्रांज़, डॉ. वेनबर्गर और डेविड मैक्लेलैंड, पीएचडी ने 41 वर्ष की आयु में इन लोगों का पुनः अध्ययन किया। जिन लोगों के मध्य जीवन में बेहतर सामाजिक संबंध थे (जिनमें विवाह, बच्चे और समुदाय शामिल थे), वे वे लोग थे जिन्हें बचपन में अपने पिता से अधिक स्नेह प्राप्त हुआ था।
जैसा कि हमने पहले कहा, सैकड़ों अध्ययन यह दर्शाते हैं कि पिता का चंचल स्वभाव और देखभाल बच्चों के लिए वास्तविक संपत्ति हैं। बाल विकास विशेषज्ञ और मिशिगन विश्वविद्यालय की प्रोफेसर नोर्मा रेडिन, पीएचडी, उन पहले शोधकर्ताओं में से एक थीं जिन्होंने बच्चों के बौद्धिक और भावनात्मक विकास पर पिता के प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने बताया कि जिन बच्चों के पिता उनकी परवरिश में सक्रिय रूप से शामिल थे, उनके मौखिक क्षमता परीक्षण में उच्च अंक प्राप्त हुए। बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. ब्रेज़ल्टन के सहयोगी और लंबे समय से शोधकर्ता रहे केविन नुगेंट, पीएचडी ने बताया कि शिशुओं के शुरुआती वर्षों में पिता द्वारा दी गई देखभाल का स्तर शिशु के आईक्यू परीक्षण अंकों का

पूर्वानुमान लगाता है। खेल में साथी के रूप में पिता के कौशल (जैसे पीकाबू, गेंद फेंकना और उछलना) का संबंध अधिक बौद्धिक रूप से उन्नत बच्चों से था। मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट ब्लैंचर्ड, पीएचडी, और हेनरी बिलर, पीएचडी, ने पाया कि तीसरी कक्षा के कम उपलब्धि वाले लड़के, जो सभी औसत आईक्यू वाले थे और श्रमिक वर्ग और मध्यम वर्ग के घरों से थे, ऐसे घरों से आए थे जहां पिता बच्चे के 5 साल का होने से पहले ही घर छोड़ चुके थे। बेहतर प्रदर्शन करने वाले वे बच्चे थे जिनके पिता उनके साथ मौजूद थे और उनका साथ देते थे। यहां तक कि पूर्ण विकसित परिवारों में भी पिता की अनुपस्थिति हो सकती है। पिता की भावनात्मक उपस्थिति का स्वरूप बहुत मायने रखता है। बिलर और ब्लैंचर्ड ने बताया कि जिन बच्चों को सामाजिक संबंधों और शैक्षणिक उपलब्धियों दोनों में सबसे अधिक कठिनाई होती थी, उनके पिता ठंडे, सत्तावादी, अपमानजनक और दखलंदाजी करने वाले थे। और सक्रिय, शामिल पिता से केवल बच्चों को ही लाभ नहीं होता। शोधकर्ताओं और लेखकों, डॉ. रोज़ालिंड बार्नेट और बोस्टन विश्वविद्यालय में पत्रकारिता की प्रोफेसर कैरल रिवर्स ने पाया कि जब पिता आसपास होते हैं तो पत्नियां अपने विवाह और अपने पालन-पोषण से अधिक खुश रहती हैं। उन्होंने यह भी पाया कि जब बच्चों की देखभाल और पालन-पोषण साझा किया जाता है तो पुरुष अपने रिश्तों या विवाह में अधिक खुश रहते हैं। इसलिए, महिलाओं और बच्चों को समझने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको यह समझना होगा कि एक पिता के रूप में आपकी भूमिका कितनी अहम है। अगर आप बच्चे के जीवन में एक अहम भूमिका निभाते हैं, तो बच्चा ज़्यादा खुश और स्वस्थ रहेगा। साथ ही, आपके और आपके जीवनसाथी के बीच का रिश्ता भी ज़्यादा खुशहाल और स्वस्थ रहेगा।

आप सब इसमें साथ हैं
मातृत्व की जिम्मेदारियों के बारे में महिलाओं पर बहुत कुछ लिखा जा चुका है, और गर्भावस्था से लेकर बच्चों के कॉलेज जाने तक, मातृत्व के सभी चरणों में समझ और समर्थन देना आपके लिए अच्छा है। हालांकि, इस बारे में ज्यादा चर्चा नहीं होती कि कितने पुरुष रिश्ते में रहने, घर चलाने, अपने करियर में सफल होने, बच्चों की देखभाल में मदद करने और अपनी साथी की सभी जरूरतों को पूरा करने की कोशिश करने की जिम्मेदारियों से अभिभूत महसूस करते हैं।
बिना किसी गलती के तलाक की व्यवस्था से पहले, परिवार के बोझ तले दबे कई पुरुष अचानक गायब हो जाते थे। वे अपना घर, अपनी पत्नियाँ और अपने बच्चे छोड़कर सिगरेट का एक पैकेट या दूध का एक डिब्बा लेने के लिए बाहर जाते और फिर कभी वापस नहीं लौटते थे। वे कहाँ गए? इनमें से कई पुरुषों ने नई पहचान बनाई और नए सिरे से शुरुआत की। उन्हें लगा कि नई शुरुआत से सब कुछ फिर से शुरू हो जाएगा। आज भी कई पुरुषों में पारिवारिक जीवन की तमाम मांगों से अभिभूत होने का एहसास होता है। कई बार, रिश्ते में हर कोई इससे बाहर निकलना और नए सिरे से शुरुआत करना चाहता है। यह भावना "ऊर्जाहीनता" से जुड़ी है। जॉन और जूली के थेरेपी में आने वाले कई पुरुष इसी तरह की ऊर्जा से ग्रस्त हैं। जब बच्चे जीवन में आते हैं, तो पुरुष शिकायत करते हैं कि उनके जीवन में पर्याप्त आनंद, चंचलता, अच्छा यौन संबंध या रोमांच नहीं है। वे शिकायत करते हैं कि महिलाएं दैनिक जीवन की छोटी-छोटी बातों में बहुत ज्यादा उलझी रहती हैं और खासकर जब बच्चे आ जाते हैं, तो उनका जीवन एक अंतहीन कार्यसूची बन जाता है। कोई आनंद नहीं, कोई रोमांस नहीं, कोई जुनून नहीं, कोई रोमांच नहीं।

ऐसा होना ज़रूरी नहीं है, और पारिवारिक और प्रेममय जीवन को आनंदमय, रोमांचक और एक सच्चा साथी बनाने में पुरुषों की भूमिका अहम होती है। हाँ, जब एक या ज़्यादा बच्चे जीवन में आते हैं, तो आपके समय की मांग बढ़ जाती है, लेकिन आप इससे बच सकते हैं या फिर आप कमर कसकर पारिवारिक जीवन के इस रोमांचक सफर में भागीदार बन सकते हैं। जॉन और डग और कई अन्य पुरुष, जिन्हें बच्चों की देखभाल करने का सुख और सौभाग्य प्राप्त हुआ है, मानते हैं कि जीवन में इससे अधिक संतोषजनक कुछ भी नहीं है। चाहे आप नोबेल पुरस्कार जीतें या अरबों डॉलर में कोई स्टार्टअप बेच दें, अपने बच्चों को बड़ा होते देखने से मिलने वाले प्यार और संतुष्टि के आगे यह फीका पड़ जाएगा। सच तो यह है कि माँ का प्यार प्रकृति की शक्ति है—और पिता का प्यार भी। जैसा कि हमने पहले बताया, रिश्तों की सफलता या असफलता में पुरुषों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। वे परिवार की सफलता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

अगर आप किसी महिला को सही मायने में समझना चाहते हैं, तो आपको माँ के रूप में उसकी भूमिका को समझना और उसका समर्थन करना होगा। अपने बच्चे के साथ जुड़ाव बनाना और उसके जीवन को सुनिश्चित करना उसकी स्वाभाविक प्रवृत्ति है। इसका मतलब यह नहीं है कि वह आपसे प्यार नहीं करती या आप उसके लिए उतने महत्वपूर्ण नहीं हैं।
जब एक महिला मां बनती है, तो उसे आपकी पहले से कहीं अधिक आवश्यकता होती है, और इस परिवर्तन के दौरान आपका समर्थन आपके रिश्ते के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
बच्चे के विकास में पुरुषों की अहम भूमिका होती है—पिता का शिशु या बच्चे के साथ समय बिताना बच्चे के उच्च बुद्धि स्तर, अधिक सहानुभूतिशील वयस्क बनने और जीवन में आगे चलकर खुशहाल और स्वस्थ संबंध बनाने में सहायक होता है। आप बहुत मायने रखते हैं।
चाहे आप जैविक पिता हों या विवाह या अपनी पसंद से पिता बने हों, आप अपने बच्चे या बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण हैं।
अगर नए बच्चे के जन्म के बाद आपको उपेक्षित महसूस हो रहा है, तो इस बारे में अपने साथी से बात करें।
परिवार की जिम्मेदारियों और कार्यभार को समान रूप से साझा करना आपकी जिम्मेदारी है। पारिवारिक जीवन को एक रोमांचक अनुभव

समझें और आपका रिश्ता फलता-फूलता रहेगा। कार्यभार साझा करके और घर, परिवार और रिश्ते में बराबर की भागीदार बनकर आप रोमांस, छेड़छाड़, खेल और रोमांच को बरकरार रख सकते हैं (और झगड़ों को कम कर सकते हैं)। अपनी दोस्ती को संजोएं और एक-दूसरे के साथ तालमेल बनाए रखें।
आप शून्य हो सकते हैं यदि... आपका साथी थका हुआ है और उसे आपकी मदद की जरूरत है, लेकिन जब जरूरत होती है तो आप न तो जिम्मेदारी संभालते हैं और न ही मदद का हाथ बढ़ाते हैं।
आप शिशु या बच्चों से ध्यान आकर्षित करने के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं।
आप स्वयं को पारिवारिक जीवन से अलग कर लेते हैं या उससे दूर हो जाते हैं।
आप अपने शिशु या बच्चे के साथ नहीं खेलते हैं।
आप शारीरिक या भावनात्मक रूप से परिवार से अलग हो जाते हैं।
आपको लगता है कि बच्चों के रिश्ते में आने के बाद भी सब कुछ आपके बारे में ही होना चाहिए।
आप अपने साथी या उसके/अपने बच्चों के प्रति दयालु या सम्मानजनक नहीं हैं।
आप किसी महिला के वजन के बारे में तब टिप्पणी करते हैं जब वह गर्भवती होती है या बच्चे के जन्म के बाद।
जब आपकी पार्टनर मां बनने या आपके बच्चों के कल्याण के बारे में अपनी चिंताएं साझा करती है तो आप उसकी बात नहीं सुनते।
अगर बच्चे के जन्म के बाद आपको उपेक्षित या दरकिनार महसूस हो रहा है, तो आप अपने साथी से बात नहीं करते हैं।

अध्याय 15

साथ रहना

जीवन भर एक महिला से प्यार करना

प्यार में ठोकर लगने पर उठना आसान होता है। लेकिन प्यार में पड़ जाने पर दोबारा खड़ा होना नामुमकिन हो जाता है। — अल्बर्ट आइंस्टीन
अल्बर्ट आइंस्टीन शायद दुनिया के सबसे महान बुद्धिमान व्यक्ति थे। उनका नाम प्रतिभा से हमेशा के लिए जुड़ गया है, और उनकी मृत्यु के बाद उनके मस्तिष्क को निकालकर संरक्षित कर लिया गया ताकि भविष्य में तंत्रिका विज्ञान यह पता लगा सके कि वे इतने बुद्धिमान क्यों थे। हाँ, उन्होंने सापेक्षता का सिद्धांत विकसित किया, लेकिन जब जीवन भर किसी महिला को अपने साथ रखने की बात आई, तो आइंस्टीन भी अधिकांश पुरुषों की तरह ही अनभिज्ञ थे। (जैसा कि हमने पुस्तक की शुरुआत में देखा, ब्रह्मांड की प्रकृति को समझाने वाले स्टीफन हॉकिंग भी महिलाओं की प्रकृति को नहीं समझ पाए थे।) 1914 में, जब उनका विवाह टूट रहा था, आइंस्टीन ने अपनी पत्नी मिलेवा को कुछ शर्तें दीं जिनका पालन उन्हें उनके साथ रहने के लिए करना आवश्यक था।
ए. आप यह सुनिश्चित करेंगे:
1. मेरे कपड़े और धुलाई का सामान अच्छी तरह से व्यवस्थित रखा जाए;
2. मुझे नियमित रूप से मेरे कमरे में तीनों समय का भोजन मिलेगा;
3. कि मेरा शयनकक्ष और अध्ययन कक्ष साफ-सुथरा रखा जाए, और विशेष रूप से मेरी डेस्क केवल मेरे उपयोग के लिए ही रहे।

बी. आप मेरे साथ सभी व्यक्तिगत संबंधों का त्याग करेंगे, सिवाय उन संबंधों के जो सामाजिक कारणों से पूरी तरह आवश्यक न हों। विशेष रूप से, आप निम्नलिखित का त्याग करेंगे:
1. आपके साथ घर पर बैठना;
2. मेरा आपके साथ बाहर जाना या यात्रा करना।
सी. मेरे साथ अपने संबंधों में आपको निम्नलिखित बिंदुओं का पालन करना होगा:
1.आप मुझसे किसी प्रकार की घनिष्ठता की अपेक्षा नहीं करेंगे, न ही आप मुझे किसी भी प्रकार से दोषी ठहराएंगे;
2. अगर मैं आपसे अनुरोध करूं तो आप मुझसे बात करना बंद कर देंगे;
3. यदि मैं आपसे अनुरोध करूं तो आप बिना किसी विरोध के तुरंत मेरे शयनकक्ष या अध्ययन कक्ष से बाहर निकल जाएंगे।
डी. आप यह वचन देंगे कि आप हमारे बच्चों के सामने मुझे शब्दों या व्यवहार से अपमानित नहीं करेंगे।
कहने की जरूरत नहीं है कि इस सूची को मिलने के कुछ महीनों बाद, मिलेवा अपने दो बच्चों को लेकर आइंस्टीन को छोड़कर चली गईं और तलाक के लिए अर्जी दाखिल कर दी। संयोगवश, उन्हें आइंस्टीन के नोबेल पुरस्कार की पूरी रकम भी मिल गई।
किसी महिला से मिलने, डेटिंग करने और उसे अपना जीवनसाथी चुनने में इतनी मेहनत करने के बाद, आप उसे जीवन भर खुश कैसे रख सकते हैं? आप अपने रिश्ते को कैसे आगे बढ़ा सकते हैं, विकसित कर सकते हैं और 10 साल बाद भी उतना ही रोमांचक बनाए रख सकते हैं जितना 10 दिन बाद था, 5 दशक बाद भी उतना ही रोमांचक बनाए रख सकते हैं जितना 5 महीने बाद था? सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण बात, उसे कभी भी ऐसी मांगों की सूची न दें जिनका पालन करना उसके लिए

अनिवार्य हो। (जब तक कि, निश्चित रूप से, आपको अकेले रहना पसंद न हो।) दूसरी सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि कभी भी यह न सोचें कि आप उसके बारे में सब कुछ जानते हैं। आप नहीं जान सकते। आप नहीं जानते। और एक हीरो जो उसे एक ज़ीरो से अलग करता है, वह है अपने साथी की आंतरिक दुनिया - उसकी आशाओं, उसके डर और उसके सपनों - के बारे में असीम जिज्ञासा रखना।
हम इस बात पर जितना जोर दें उतना कम है।
उससे मिलना कभी बंद मत करो। उसे जानने की कोशिश करना कभी बंद मत करो। उससे जुड़ना कभी बंद मत करो। उसे अपना ध्यान, अपना समय और अपना सहारा दो, और जब उसे तुम्हारी ज़रूरत हो, उसके साथ रहो। उसकी बात सुनो। इसी तरह भरोसा बनता है, और यह भी सच है कि सुनना महिलाओं के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसी तरह तुम उसे भावनात्मक और शारीरिक रूप से सुरक्षित महसूस करा सकते हो। और इसी तरह तुम उसका प्यार पा सकते हो।
और यह भी याद रखें, आपको अपने आंतरिक भावों को भी साझा करते रहना होगा। आपको हमेशा अपनी कमजोरियों को स्वीकार करने का साहस रखना होगा। आपका रिश्ता टिकेगा या नहीं, यह आप पर निर्भर करता है। जैसा कि हमने शुरुआत में कहा था, आपके रिश्ते की सफलता या असफलता का निर्धारण आप ही करते हैं।
इसे बनाओ, बिगाड़ो मत।
विश्वास के बारे में एक बात पहली नज़र में तो यह बात स्पष्ट लग सकती है कि किसी भी रिश्ते के फलने-फूलने के लिए विश्वास कितना ज़रूरी है, लेकिन हमें इस बात का बिल्कुल भी अंदाज़ा नहीं था कि यह सभी रिश्तों की सफलता और असफलता में कितना अहम योगदान देता है। जब हमने संयुक्त राज्य अमेरिका में लगभग हर प्रमुख सामाजिक-आर्थिक और जातीय समूह के

धीरे-धीरे हावी हो जाती है, तो रिश्ते में भावनात्मक दूरी बढ़ जाती है। जब भावनात्मक दूरी बढ़ जाती है, तो आप एक अफेयर के लिए परिस्थितियाँ और माहौल तैयार कर रहे होते हैं। अफेयर शारीरिक भी हो सकते हैं और भावनात्मक भी। अगर आप अपने पार्टनर को हर दिन अकेलापन महसूस कराते रहेंगे, तो आखिरकार वह किसी और को ढूंढ लेगी ताकि उस खालीपन को भर सके। या तो आप उसकी तरफ मुड़ेंगे या वह किसी और की तरफ मुड़ेगी। और अंततः, अपने पार्टनर के साथ हर बातचीत में, आप या तो विश्वास और प्रतिबद्धता का निर्माण कर रहे होते हैं या प्रतिबद्धता की कमी और अंततः विश्वासघात का कारण बन रहे होते हैं। ज़रा सोचिए। उसकी अपनी सबसे अच्छी दोस्त से बहस हो गई है और वह परेशान है। वह आपको इसके बारे में बताती है और आप या तो उसकी बात समझकर सहानुभूति से उसकी तरफ मुड़ते हैं या आप टीवी चालू कर देते हैं क्योंकि आपको सिर्फ विज्ञापनों के साथ आने वाला ड्रामा देखना है। अगर आप उसे सहारा नहीं देते या उसका दर्द नहीं सुनते, तो आपके रिश्ते की नींव में दरार पड़ जाती है। समय के साथ-साथ अगर दरारें बढ़ती गईं, तो पूरा घर ढह जाएगा। विश्वासघात अचानक नहीं होता—यह एक लंबी, धीमी, लगभग हिमनदी जैसी प्रक्रिया है जो रहस्यों, अनकहे एहसासों और ज़रूरतों, और अनदेखे या नज़रअंदाज़ किए गए जुड़ाव के पलों से बनती है। अगर आप अपने साथी से बार-बार मुंह मोड़ लेते हैं, तो जब आप आखिरकार वापस लौटेंगे, तब वह आपके साथ नहीं होगी।
कुछ मायनों में, इस पुस्तक को एक बहुत ही सरल गणितीय समीकरण में समेटा जा सकता है:
हीरो > ज़ीरो
क्यों?
हीरो अपने साथी की ओर मुड़ता है

शून्य = अपने साथी से मुंह मोड़ लेता है यह वास्तव में बहुत सरल है।
आइंस्टीन, अब तुम पीछे हट जाओ।
अपने रिश्ते को बेवफाई से बचाना
अगर आप अपने रिश्ते को बेवफाई से बचाना चाहते हैं, तो आपको रिश्ते में निवेश करना होगा और उसके प्रति प्रतिबद्ध होना होगा। आप यह नहीं सोचेंगे कि आप अपनी साथी से बेहतर किसी को पा सकते हैं या दुनिया में कहीं कोई ऐसी महिला मिल जाएगी जो आपकी इच्छा के अनुसार आपसे प्यार करेगी, आपको अकेला छोड़ देगी और आपसे अपनी किसी भी ज़रूरत को पूरा करने की उम्मीद नहीं करेगी। यह आइंस्टीन का रिश्तों का सापेक्षता सिद्धांत है। यह उनके लिए कारगर नहीं था, और निश्चित रूप से आपके लिए भी नहीं होगा।
अगर आप साथ रहना चाहते हैं, प्यार और वफादारी को लगातार मजबूत करना चाहते हैं, और अपने साथी की दुनिया में हीरो बनना चाहते हैं, तो आपको अपने रिश्ते में ऊर्जा लगानी होगी। प्यार को लंबे समय तक कायम रखने के लिए यहां कुछ दिशानिर्देश दिए गए हैं।

छह सेकंड का चुंबन। जब भी आप एक-दूसरे से अलग हों, चाहे काम पर जाने के लिए, किराने की दुकान पर जाने के लिए या जिम जाने के लिए,

अलविदा कहते समय छह सेकंड का चुंबन लें। एक सेकंड नहीं, दो सेकंड नहीं, सिर्फ छह सेकंड। अगर आप दो मिनट तक किस करना चाहें, तो भी ठीक है, लेकिन चुंबन कम से कम छह सेकंड का होना चाहिए। यही बात तब भी लागू होती है जब आप अलग रहने के बाद पहली बार मिलते हैं। हर बार छह सेकंड का चुंबन। जब आप पहली बार साथ थे, तो आप हर समय किस करते थे, और उसे किस करना बंद करने का कोई कारण नहीं है। यह रोमांस बढ़ाता है। यह जुनून बढ़ाता है। छह सेकंड का चुंबन क्यों? ऑक्सीटोसिन का प्रवाह शुरू हो जाता है, और जैसा कि हमने पहले चर्चा की थी, डर कम होता है और विश्वास बढ़ता है।
उसके साथ डेट पर जाएं। सिर्फ इसलिए कि अब वह आपके साथ ईमेल आईडी शेयर करती है, इसका मतलब यह नहीं है कि डेटिंग खत्म हो जानी चाहिए। आपने यह पहले भी सुना होगा, लेकिन यह वाकई एक अच्छी सलाह है: हर हफ्ते कम से कम एक बार डेट नाइट के लिए समय निकालें। योजना बनाएं। तैयारी करें। इसके लिए उत्साहित रहें, जैसे कि यह आपकी पहली डेट हो। घूमने के लिए नई जगहों और नए अनुभवों के बारे में सोचें, और उसके साथ रोमांस करना अपनी आदत बना लें। उसे रिझाने और उसी जोश के साथ उसे रिझाने की कोशिश करें जो आपके रिश्ते की शुरुआत में था। आप हमारी किताब, "10 डेट्स: कन्वर्सेशन्स दैट लीड टू अ लाइफटाइम ऑफ लव" से भी और मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं, जिसे हम चारों ने जोड़ों के लिए लिखा है ताकि वे अपने प्यार को जीवंत और जीवंत बनाए रख सकें।
उसे जानने की कोशिश करें। याद है वो दिन जब आप घंटों बातें करते थे और एक-दूसरे के बारे में नई-नई बातें जानने से कभी नहीं थकते थे? ये सिलसिला यहीं खत्म नहीं होना चाहिए। उसके बारे में अभी भी बहुत कुछ जानना बाकी है। अपने साथी की आंतरिक दुनिया के बारे में जानने की जिज्ञासा कभी न छोड़ें। ऐसे खुले सवाल पूछें

जिनका जवाब हां या ना में न दिया जा सके। क्या आप जानते हैं कि लॉटरी जीतने पर वह क्या करेगी? उसके सपने क्या हैं? इस समय उसके जीवन में सबसे महत्वपूर्ण क्या और कौन है? उसे किस बात का डर है? उसे किस बात की चिंता है? वह किस चीज का इंतजार कर रही है? उसकी सबसे बड़ी चुनौती क्या है? इस तरह की बातचीत करना एक-दूसरे से जुड़ने और विश्वास कायम करने का तरीका है, और यही वह बंधन है जो आपके रिश्ते को मजबूत बनाए रखता है।
उसकी सराहना करें। हर दिन कोई न कोई ऐसा तरीका ढूंढें जिससे आप यह दिखा सकें कि आप इस महिला के अपने जीवन में होने के लिए कितने आभारी और कृतज्ञ हैं। उसकी तारीफ करें, उसे धन्यवाद दें, उसकी प्रशंसा करें, अपने शब्दों और कार्यों से उसे दिखाएं कि आप उससे प्यार करते हैं और उसे महत्व देते हैं। उसे बताएं कि वह खूबसूरत है। उसे बताएं कि आप उसे चाहते हैं। उसके लिए कुछ अच्छा करें। यह बहुत बड़ा काम होना जरूरी नहीं है; यहां तक कि बर्तन साफ करना भी सराहना दिखाने का एक तरीका है। ये सकारात्मक बातचीत बैंक में जमा धन की तरह हैं, और जब आप कोई मूर्खतापूर्ण काम करते हैं (जैसा कि सभी पुरुष कभी न कभी करते हैं), तो अगर आपके पास सकारात्मकता का अच्छा भंडार है, तो वह आपको माफ करने और आपकी क्षणिक नासमझी को नजरअंदाज करने की अधिक संभावना रखेगी।
उसके सपनों का सम्मान करें। अक्सर महिलाएं परिवार, रिश्ते या ऐसे समाज में रहने के कारण अपने सपनों को दरकिनार कर देती हैं, जहां महिलाओं के सपनों को उतना महत्व नहीं दिया जाता—खासकर अगर वे पत्नी या मां बनने से संबंधित न हों। हर किसी के सपने महत्वपूर्ण होते हैं। आपके सपने महत्वपूर्ण हैं। उसके सपने महत्वपूर्ण हैं। और शोध से पता चलता है कि किसी रिश्ते की सफलता और स्थायित्व इस बात पर निर्भर करता है कि दोनों व्यक्ति एक-

दूसरे के लक्ष्यों का समर्थन करें। यदि आप अपनी साथी के सपनों का सम्मान नहीं करते और उन्हें पूरा करने में हर संभव प्रयास नहीं करते, तो आप खुद को एक ऐसी महिला के साथ रिश्ते में पाएंगे जो उदास, हताश और निराश है। हर पुरुष एक ऐसी महिला के साथ रिश्ता चाहता है जो पूरी तरह से जीवंत हो, अपने जीवन से प्यार करती हो और अपने सपनों को साकार करती हो। यदि आप नहीं जानते कि उसके सपने क्या हैं, तो पूछें। फिर, जरूरत पड़ने पर, उन्हें साकार करने में उसकी मदद करने के लिए हर संभव प्रयास करें।
जैसा कि हमने अध्याय 1 में चर्चा की थी, हमारे लव लैब में हमने पाया कि महिलाओं को पुरुषों से दो मुख्य शिकायतें होती हैं: (1) वह कभी मेरे लिए मौजूद नहीं रहता, और (2) अंतरंगता और जुड़ाव की कमी। किसी भी महिला के लिए रिश्ते में रहते हुए अकेलापन महसूस करने से बुरा कुछ नहीं होता। आप अपनी प्रेमिका के लिए ऐसा नहीं चाहेंगे, और आप उस पर और अपने रिश्ते पर ध्यान देकर इसे रोक सकते हैं।
जीवन कठिन हो सकता है, और शोध में इस बात की पड़ताल की गई है कि जब महिलाएं बीमारी, मृत्यु या अन्य आघात जैसी चरम जीवन की कठिनाइयों का सामना करती हैं, तो कौन से कारक महत्वपूर्ण होते हैं। शोध से पता चला है कि महिलाएं, यहां तक कि अकेली महिलाएं भी, अपने जीवन के सपनों का सम्मान करने पर चरम विपरीत परिस्थितियों का अच्छी तरह सामना कर पाती हैं। यह सम्मान उन्हें गंभीर विपरीत परिस्थितियों का सामना करने, निराशाओं और असफलताओं से उबरने की शक्ति देता है। अपनी गहरी आकांक्षाओं, आशाओं, इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं को जानकर और उनका सम्मान करके, वे एक संतुष्टिपूर्ण और रचनात्मक जीवन जीने की संभावना बढ़ाती हैं। लेकिन अगर उनके पास कोई ऐसा पुरुष है जो उन्हें

अंत में, आप बस इतना ही कर सकते हैं कि अपने जीवन में मौजूद महिला से प्यार करें। उनका सम्मान करें। उनकी विभिन्नताओं को अपनाएं और उनसे सीखें। महिलाओं को समझना, खुद को समझने का एक तरीका है। आप तब सबसे अच्छे होते हैं जब आप किसी महिला के साथ प्रेमपूर्ण, रोमांचक और जीवन बदलने वाले रिश्ते में होते हैं। वे आपको चुनौती देंगी। वे आपको उलझन में डालेंगी। वे कभी-कभी आपको तोड़ देंगी, और वे आपको ठीक भी करेंगी। महिलाओं के बारे में सबसे बड़ा रहस्य यह नहीं है कि वे ऐसा क्यों करती हैं, बल्कि यह है कि पुरुष उनके साथ होने पर इतना कुछ क्यों महसूस करते हैं। महिलाएं पुरुषों को दुनिया और जीवन से जोड़ती हैं।
सच बात तो यह है कि महिलाओं को समझना कभी-कभी आपके लिए मुश्किल हो सकता है, लेकिन उन्हें समझना और उनसे प्यार करना जीवन के सबसे बड़े रोमांचों में से एक है।

आभार
सबसे पहले, हम उन सभी पुरुषों और महिलाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने लव लैब अनुसंधान में भाग लिया और जिन्होंने हमारे अनुसंधान और नैदानिक अभ्यासों के माध्यम से अपनी कहानियाँ हमारे साथ साझा कीं। हमें वह सब सुनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ जो अधिकांश महिलाएं कभी नहीं कहतीं और अधिकांश पुरुष कभी नहीं सुनते। इस अनुसंधान ने हमें रिश्तों के दौरान सामने आने वाले दिलों और दिमागों, खुशियों और असंतोषों की एक झलक दी है, और हम इन गोपनीय बातों के लिए अत्यंत आभारी हैं।
हम रोडेल की उस टीम को धन्यवाद देना चाहते हैं जिसने इस पुस्तक पर विश्वास किया और इसका समर्थन किया, जिसमें जेफ सैटारी भी शामिल हैं, जिन्होंने शुरुआत से ही इस पुस्तक की क्षमता को पहचाना, और लीह मिलर, जिन्होंने पुस्तक के लिए एक शानदार समर्थक के रूप में काम किया, और उनकी सक्षम सहायक, मौली थॉमस। हम रोडेल की बाकी असाधारण टीम को भी धन्यवाद देना चाहते हैं, जिनमें जेनिफर लेवेस्क, मैरी एन नेपल्स और मारिया रोडेल शामिल हैं। एक महान संगठन की पहचान हमेशा उत्कृष्ट नेतृत्व से होती है, और रोडेल को इन तीनों में यह गुण पाकर सौभाग्य प्राप्त है। वे कौशल, जुनून और स्नेह साझा करते हैं, और वर्षों से उनके साथ काम करना एक सुखद अनुभव रहा है।
हम गॉटमैन इंस्टीट्यूट, सांता क्रूज़ इंटीग्रेटिव मेडिसिन सेंटर और आइडिया आर्किटेक्ट्स की अपनी अद्भुत टीमों को धन्यवाद देना चाहते हैं। उनके सहयोग, रचनात्मकता और दयालुता के लिए हम अत्यंत आभारी हैं। लेकिन एक व्यक्ति ऐसा है जिसे हम सबसे अधिक धन्यवाद देना चाहते हैं, हमारी साहित्यिक सहयोगी और रचनात्मक साथी, लारा लव हार्डिन। उनकी लेखन प्रतिभा और

हास्यबोध के बिना यह पुस्तक संभव नहीं थी। लारा में शोध, विचारों, सलाह और कहानियों को इस तरह से प्रस्तुत करने की असाधारण क्षमता है कि वे आकर्षक और मनोरंजक गद्य में जीवंत हो उठती हैं। उन्हें अपने बौद्धिक समूह, लेखन टीम और मित्रता के दायरे में पाकर हम अत्यंत भाग्यशाली हैं। आपके हाथों में जो पुस्तक है, वह केवल उनके असाधारण समर्पण के कारण ही संभव हो पाई है।
अंत में, हम अपने बच्चों मोरिया गॉटमैन और जेसी, कायला और एलियाना कार्लटन अब्राम्स को धन्यवाद देना चाहते हैं। ईश्वर करे कि 'द मैन्स गाइड' आपको और आपकी पीढ़ी को, साथ ही आने वाली पीढ़ियों को, उस प्रेम की कुंजी खोजने में मदद करे जिसके आप हकदार हैं। हम आपसे प्यार करते हैं, और आप हमारे हर काम में प्रेरणा हैं।

एंडनोट
अध्याय 1
1 नेशनल फादरहुड इनिशिएटिव, "अमेरिका में पिता की अनुपस्थिति के संकट पर आंकड़े," 1 जून, 2015 को एक्सेस किया गया, fatherhood.org/media/consequences-of-father-absence-statistics. 2 हेलेन फिशर, पीएचडी, "अपने रिश्ते में अंतरंगता कैसे बनाएं," अक्टूबर 2009, oprah.com/relationships/Building-Intimacy-Gender-Differences-in-Intimacy.
अध्याय दो
1 जी. मिलर, जे. एम. टाइबुर, और बी. डी. जॉर्डन, "लैप डांसर्स द्वारा टिप कमाई पर ओव्यूलेटरी चक्र प्रभाव: मानव एस्ट्रस के लिए आर्थिक साक्ष्य?" विकास और मानव व्यवहार 28, संख्या 6 (1 नवंबर, 2007): 375-81।
2. लॉरेन मैककार्टर और रॉबर्ट डब्ल्यू. लेवेनसन, "ध्वनिक चौंकने के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया में लिंग भेद" (व्याख्यान, सोसाइटी फॉर साइकोफिजियोलॉजिकल रिसर्च की अड़तीसवीं वार्षिक बैठक में प्रस्तुत, हयात रीजेंसी डेनवर, कोलोराडो, 23-27 सितंबर, 1998)।
3. जे. ए. कोआन, एच. एस. शेफर, और आर. जे. डेविडसन, "मदद का हाथ बढ़ाना: खतरे के लिए तंत्रिका प्रतिक्रिया का सामाजिक विनियमन," मनोवैज्ञानिक विज्ञान 17, संख्या 12 (दिसंबर 2006): 1032-9।
अध्याय 3
1. जे. डिजोर्डजेविक, ए. एम. टोमा, ए. आई. ज़ुरोव, और एस. रिचमंड, "लेजर सतह स्कैनिंग का उपयोग करके किशोरों में चेहरे की

समरूपता का त्रि-आयामी परिमाणीकरण," यूरोपीय जर्नल ऑफ ऑर्थोडॉन्टिक्स 36, संख्या 2 (27 अप्रैल, 2014): 125-32।
2. एल. ए. रेनिंगर, टी. जे. वेड, के. ग्रामर, “महिला की नज़र पाना: प्रेमालाप संदर्भों में पुरुष अशाब्दिक व्यवहार के पैटर्न और परिणाम,” विकास और मानव व्यवहार 25, संख्या 6 (नवंबर 2004): 416– 31.
3.डी. आर्चर, “आकर्षण और पारस्परिकता पर आत्म-प्रकटीकरण के समय के प्रभाव,” जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 38 (1980): 120–30.
4. एम. जे. रंताला, एट अल., “मनुष्यों में तनाव-संबंधी प्रतिरक्षा क्षमता विकलांगता परिकल्पना के लिए साक्ष्य,” नेचर कम्युनिकेशंस वॉल्यूम 3, नंबर 694 (21 फरवरी, 2012): 10.1038/ncomms1696.
अध्याय 4
1. जे. केलरमैन, जे. लुईस और जे. डी. लेयर्ड, “देखना और प्यार करना: रोमांटिक प्रेम की भावनाओं पर पारस्परिक दृष्टि का प्रभाव,” जर्नल ऑफ रिसर्च इन पर्सनैलिटी 23, नं. 2 (जून 1989): 145–61. voiceresearch.org/publications
2 वही।
3.http://voiceresearch.org/publications.
4.वाई. जू, ए. ली, डब्ल्यू-एल. वू, एक्स. लियू, और पी. बिर्खोल्ज़, "शरीर के आकार प्रक्षेपण द्वारा संकेतित मानव मुखर आकर्षण," पीएलओएस वन 8, संख्या 4 (2013): ई 62397।
5. एन. गुएग्यूएन, “कोर्टशिप कंप्लायंस: महिलाओं के व्यवहार पर स्पर्श का प्रभाव,” सोशल इन्फ्लुएंस 2, नं. 2 (2007): 81–97.

6. आर. डी. क्लार्क III और ई. हैटफील्ड, "यौन प्रस्तावों के प्रति ग्रहणशीलता में लिंग भेद," जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड ह्यूमन सेक्सुअलिटी 2, नं. 1 (1989): 39-55.
7. एम. वोरासेक, ए. होफहंसल, और एम. एल. फिशर, "पुरुष अजनबियों के यौन प्रस्तावों के प्रति महिलाओं की कम ग्रहणशीलता के क्लार्क और हैटफील्ड के साक्ष्य पर पुनर्विचार," मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट 97, संख्या 1 (अगस्त 2005): 11-20।
अध्याय 5
1. इवांका सैविक, हंस बर्गलंड, और पेर लिंडस्ट्रॉम, "समलैंगिक पुरुषों में संभावित फेरोमोन के लिए मस्तिष्क की प्रतिक्रिया," नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज की कार्यवाही 102, संख्या 20 (17 मई, 2005): 7356-61।
2 वाई. मार्टिंस, एट अल., "मानव शरीर की गंध के लिए वरीयता लिंग और यौन अभिविन्यास से प्रभावित होती है," मनोवैज्ञानिक विज्ञान 16 (2005): 694-701।
3. क्रिस्टीन फिशर, करीना हमाउचे और केंडल सॉयर, "युगलों के बीच पहले चुंबन की याददाश्त की संगति: सहयोगात्मक स्मरण के साक्ष्य," (प्रस्तुति, 23 वां वार्षिक मनोवैज्ञानिक विज्ञान सम्मेलन, वाशिंगटन, डीसी, 27 मई, 2011: बटलर विश्वविद्यालय द्वारा प्रायोजित, जॉन बोहनन द्वारा संकाय प्रायोजक)।
4.एस. एम. ह्यूजेस, एम. ए. हैरिसन, और जी. जी. गैलप, जूनियर, "कॉलेज के छात्रों के बीच रोमांटिक चुंबन में लिंग भेद: एक विकासवादी परिप्रेक्ष्य," विकासवादी मनोविज्ञान 5 (2007): 612-31। अध्याय 6

1 टी. बॉमगार्टनर, एट अल., "ऑक्सीटोसिन मनुष्यों में विश्वास और विश्वास अनुकूलन के तंत्रिका सर्किट को आकार देता है," न्यूरॉन 58, नंबर 4 (22 मई, 2008): 639-50।
2. जेफरी ए. सिम्पसन, डब्ल्यू. एंड्रयू कॉलिन्स, और जेसिका ई. साल्वाटोर, "वयस्क रोमांटिक संबंध कार्यप्रणाली पर प्रारंभिक पारस्परिक अनुभव का प्रभाव: जोखिम और अनुकूलन के मिनेसोटा अनुदैर्ध्य अध्ययन से हाल के निष्कर्ष," करंट डायरेक्शंस इन साइकोलॉजिकल साइंस 20, नं. 6 (दिसंबर 2011): 355-59।
अध्याय 7
1. जोनी जॉनस्टोन, अपीयरेंस ऑब्सेशन: लर्निंग टू लव द वे यू लुक (न्यूयॉर्क: हेल्थ कम्युनिकेशंस, 1994)।
अध्याय 8
1 ई. चाक और ए. एलिस, “यहाँ क्या होता है जब आप वयस्कों के एक समूह से पुरुष और महिला प्रजनन प्रणालियों को लेबल करने के लिए कहते हैं,” बज़फीड, 10 मार्च, 2014, buzzfeed.com/erinchack/heres-what-happens-when-you-ask-a-bunch-of-adults-to-label-m#.vxX3PIJBa.
अध्याय 9
1.ई. सैंड्रा बायर्स और लैरी हेनलीन, "विवाहित और सहवास करने वाले विषमलिंगी जोड़ों में यौन गतिविधियों की शुरुआत और अस्वीकृति की भविष्यवाणी," द जर्नल ऑफ सेक्स रिसर्च 26, नं. 2 (मई 1989): 210-31.
2. क्रिसन्ना नॉर्थ्रप, पेपर श्वार्ट्ज और जेम्स विट्टे, द नॉर्मल बार: द सरप्राइजिंग सीक्रेट्स ऑफ हैप्पी कपल्स एंड व्हाट दे रिवील अबाउट क्रिएटिंग ए न्यू नॉर्मल इन योर रिलेशनशिप (न्यूयॉर्क: हार्मनी, 2013)।

अध्याय 10
1. जेम्स आर. एवरिल, “क्रोध और आक्रामकता पर अध्ययन: भावना के सिद्धांतों के लिए निहितार्थ,” अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट 38, संख्या 11 (नवंबर 1983): 1145-60।
2 एस. पी. थॉमस, “महिलाओं का क्रोध, आक्रामकता और हिंसा,” हेल्थ केयर फॉर विमेन इंटरनेशनल 26, नं. 6 (2005): 504–22.
अध्याय 11
1 टी. हीरमैन, “मार्केटिंग अप्रोच में 4 लैंगिक अंतर,” मार्केट इट राइट, 9 सितंबर, 2012, marketitwrite.com/blog/2010/02/4-gender-differences-in-marketing-approach/.
20. एन. नेल्सन, “ग्राहक निष्ठा पर लिंग का प्रभाव: एक संबंध विपणन दृष्टिकोण,” मार्केटिंग इंटेलिजेंस और प्लानिंग 24, नं. 1 (2006): 48–61.
3 एम. डेलेसी, “किसी पुरुष को प्रभावित करने की कोशिश कर रही हैं? सेल से दूर रहें,” डेली मेल, 5 जुलाई, 2013, dailymail.co.uk/femail/article-2356781/Men-bored-just-26-MINUTES-shopping--women-2-hours.xhtml.
4. पी. एम. बेंटलर और माइकल डी. न्यूकॉम्ब, "वैवाहिक सफलता और विफलता का अनुदैर्ध्य अध्ययन," जर्नल ऑफ कंसल्टिंग एंड क्लिनिकल साइकोलॉजी 46, नं. 5 (सितंबर 1978): 1053-70.
अध्याय 12
1.सी. एच. क्रोनके, एट अल., “स्तन कैंसर निदान के बाद सामाजिक नेटवर्क, सामाजिक समर्थन और उत्तरजीविता,” जर्नल ऑफ क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी 24, नं. 7 (1 मार्च, 2006): 1105–11.
2. एल. एफ. बर्कमैन और एस. एल. साइम, “सामाजिक नेटवर्क, मेजबान प्रतिरोध, और मृत्यु दर: अल्मेडा काउंटी निवासियों का नौ साल का

अनुवर्ती अध्ययन,” अमेरिकन जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी 109, संख्या 2 (1979): 186–204।
3. आर. डनबर, ग्रूमिंग, गॉसिप, और भाषा का विकास (कैम्ब्रिज, एमए: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1996)।
4.आर. डब्ल्यू. रैंगम, “मादा-बंधित प्राइमेट समूहों का एक पारिस्थितिक मॉडल,” व्यवहार 75 (1980): 262–300.
5. एस. ई. टेलर, एट अल., “महिलाओं में तनाव के प्रति जैवव्यवहारिक प्रतिक्रियाएँ: देखभाल और मित्रता, लड़ाई या भागने की नहीं,” मनोवैज्ञानिक समीक्षा 107, संख्या 3 (जुलाई 2000): 411-29।
6. लोइस एम. वर्ब्रुगे, “वैवाहिक स्थिति और स्वास्थ्य,” जर्नल ऑफ मैरिज एंड द फैमिली 41, नं. 2 (1979): 278.
7. एम. कोमारोव्स्की, ब्लू-कॉलर मैरिज (न्यू हेवन, सीटी: येल यूनिवर्सिटी प्रेस, 1987)।
अध्याय 13
1 पी. ब्लमस्टीन और पी. श्वार्ट्ज, अमेरिकन कपल्स (न्यूयॉर्क: विलियम मॉरो एंड कंपनी 1999)।
2. ग्रेस एम. एगेलैंडा, आगी ट्वेरडाला, हाकॉन ई. मेयरा, और रैंडी सेल्मेरा, "एक आदमी का दिल और एक पत्नी की शिक्षा: नॉर्वेजियन पुरुषों में 12 साल की कोरोनरी हृदय रोग मृत्यु दर अनुवर्ती अध्ययन," इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी 31, संख्या 4 (2002): 799-805।
3 लिंडा वेट, द केस फॉर मैरिज: व्हाई मैरिड पीपल आर हैपियर, हेल्दीयर एंड बेटर ऑफ फाइनेंशियली (न्यूयॉर्क: ब्रॉडवे बुक्स, 2001)।
4 जे. एस. हाउस, के. आर. लैंडिस, और डी. अम्बरसन, “सामाजिक संबंध और स्वास्थ्य,” साइंस 241 (29 जुलाई, 1988): 540–45.

अध्याय 14
1 डेनियल स्टर्न, एमडी, द मदरहुड कॉन्स्टेलेशन (लंदन: बेसिक बुक्स, 1995)।
2.कैरोल ई. फ्रांज़, डेविड सी. मैक्लेलैंड, और जोएल वेनबर्गर, "मध्य आयु के वयस्कों में पारंपरिक सामाजिक उपलब्धि के बचपन के पूर्ववर्ती: एक 36-वर्षीय भावी अध्ययन," जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 60, संख्या 4 (अप्रैल 1991): 586-95।
3 ई. विलियम्स और एन. रेडिन, "बाल पालन में पिता की भागीदारी के प्रभाव," अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑर्थोसाइकेट्री 69, नं. 3 (जुलाई 1999): 328-36,
http://faculty.mwsu.edu/psychology/dave.carlston/Writing%20in %20Psychology/Fathering/4/williams.pdf.
4 जे. के. नुगेंट, “शिशु विकास में पिता की भूमिका पर सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव,” जर्नल ऑफ मैरिज एंड द फैमिली 53, (1991): 475–585.
5 हेनरी बी. बिलर, पिता और परिवार: बाल विकास में पैतृक कारक (सांता बारबरा, सीए: प्रेगर, 1993)।
6 आर. सी. बार्नेट और सी. रिवर्स, शी वर्क्स/ही वर्क्स: हाउ टू- इनकम फैमिलीज आर हैपियर, हेल्दीयर एंड बेटर ऑफ (कैम्ब्रिज, एमए: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1998)।
अध्याय 15
1. वाल्टर आइज़ैकसन, आइंस्टीन: उनका जीवन और ब्रह्मांड (न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 2007)।

लेखकों के बारे में

जॉन गॉटमैन, पीएचडी

वैवाहिक स्थिरता और तलाक की भविष्यवाणी पर अपने कार्यों के लिए विश्वप्रसिद्ध डॉ. जॉन गॉटमैन ने हजारों दंपतियों के साथ 40 वर्षों का अभूतपूर्व शोध किया है। वे वाशिंगटन विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर एमेरिटस हैं, जहाँ उन्होंने विश्व प्रसिद्ध "लव लैब" की स्थापना की थी। मैल्कम ग्लैडवेल की पुस्तक "ब्लिंक" में लव लैब का विस्तृत वर्णन है। वे गॉटमैन इंस्टीट्यूट के सह-संस्थापक और संबद्ध रिलेशनशिप रिसर्च इंस्टीट्यूट के कार्यकारी निदेशक भी हैं। उनके कार्यों के लिए उन्हें कई प्रमुख पुरस्कार मिले हैं, जिनमें चार नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ रिसर्च साइंटिस्ट पुरस्कार और उत्कृष्ट आजीवन शोध योगदान के लिए अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन का राष्ट्रपति प्रशस्ति पत्र शामिल हैं।
डॉ. गॉटमैन 200 प्रकाशित अकादमिक लेखों के लेखक और 42 पुस्तकों के सह-लेखक हैं, जिनमें न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर पुस्तक "द सेवन प्रिंसिपल्स फॉर मेकिंग मैरिज वर्क" भी शामिल है। वे गुड मॉर्निंग अमेरिका, टुडे शो, सीबीएस मॉर्निंग न्यूज और ओपरा जैसे कई टीवी कार्यक्रमों में दिखाई दे चुके हैं। साइकोथेरेपी नेटवर्कर ने उन्हें पिछले पच्चीस वर्षों के 10 सबसे प्रभावशाली थेरेपिस्टों में से एक चुना है।

जूली श्वार्ट्ज गॉटमैन, पीएचडी

डॉ. जूली श्वार्ट्ज गॉटमैन गॉटमैन इंस्टीट्यूट की सह-संस्थापक और अध्यक्ष हैं। वे युगलों के लिए आयोजित होने वाली बेहद लोकप्रिय सप्ताहांत कार्यशालाओं "द आर्ट एंड साइंस ऑफ लव" की सह-निर्माता और गॉटमैन मेथड कपल्स थेरेपी के नैदानिक प्रशिक्षण कार्यक्रम की सह-डिजाइनर भी हैं, जिसे उन्होंने विश्व भर के एक दर्जन से अधिक देशों में पढ़ाया है। डॉ. श्वार्ट्ज गॉटमैन को नैदानिक मनोचिकित्सा उपचार के लिए व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है, जिसमें वे संकटग्रस्त युगलों, दुर्व्यवहार और आघात से बचे लोगों, मादक द्रव्यों के सेवन करने वालों और उनके साथियों, और कैंसर रोगियों और उनके परिवारों के उपचार में विशेषज्ञता रखती हैं।
वह चार पुस्तकों की लेखिका या सह-लेखिका हैं: "टेन लेसन्स टू ट्रांसफॉर्म योर मैरिज", "एंड बेबी मेक्स थ्री", "द मैरिज क्लिनिक केसबुक" और "टेन प्रिंसिपल्स फॉर डूइंग इफेक्टिव कपल्स थेरेपी"। डॉ. श्वार्ट्ज गॉटमैन को 2002 में वाशिंगटन राज्य का सर्वश्रेष्ठ मनोवैज्ञानिक चुना गया था।

डगलस अब्राम्स

डगलस अब्राम्स कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय प्रेस और हार्परकॉलिन्स के पूर्व संपादक हैं। वे आइडिया आर्किटेक्ट्स के संस्थापक हैं, जो एक पुस्तक और मीडिया विकास एजेंसी है और दूरदर्शी लेखकों के साथ मिलकर एक अधिक समझदार, स्वस्थ और न्यायपूर्ण दुनिया बनाने का काम करती है। अपने जीवन और कार्य में, वे मानवता के सभी पहलुओं - शरीर, भावनाएँ, मन और आत्मा - के विकास में रुचि रखते हैं।
वे प्रेम, कामुकता और आध्यात्मिकता पर कई बेस्टसेलर पुस्तकों के सह-लेखक हैं, जिनमें आर्कबिशप डेसमंड टूटू, योगाचार्य बी.के.एस. अयंगर और ताओवादी गुरु मंतक चिया के साथ लिखी गई पुस्तकें शामिल हैं। मंतक चिया के साथ लिखी गई उनकी पुस्तकों में 'द मल्टी-ऑर्गेज्मिक मैन' और 'द मल्टी-ऑर्गेज्मिक कपल' शामिल हैं। उन्होंने दो उपन्यास भी लिखे हैं, 'द लॉस्ट डायरी ऑफ डॉन जुआन' और 'आई ऑफ द व्हेल', दोनों ही सैन फ्रांसिस्को क्रॉनिकल के बेस्टसेलर रहे हैं। ये उपन्यास तीस से अधिक भाषाओं में

प्रकाशित हो चुके हैं। वे अपनी पत्नी राहेल, जो एक पारिवारिक चिकित्सक हैं, और अपने तीन बच्चों जेसी, कायला और एलियाना के साथ सांता क्रूज़, कैलिफ़ोर्निया में रहते हैं।

डॉ. राहेल कार्लटन अब्राम्स

डॉ. राहेल कार्लटन अब्राम्स, एमडी, एमएचएस ने कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय सैन फ्रांसिस्को से मेडिकल डिग्री और कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय बर्कले से समग्र स्वास्थ्य और चिकित्सा विज्ञान में मास्टर डिग्री प्राप्त की है। उन्हें पारिवारिक चिकित्सा और एकीकृत एवं समग्र चिकित्सा दोनों में बोर्ड प्रमाणन प्राप्त है। उन्होंने अमेरिकन होलिस्टिक मेडिकल एसोसिएशन के बोर्ड में अपनी सेवाएं दी हैं और कैलिफोर्निया के सांता क्रूज़ में एक एकीकृत चिकित्सा क्लिनिक चलाती हैं।
डॉ. कार्लटन अब्राम्स ने समग्र स्वास्थ्य और कामुकता पर दो पुस्तकें प्रकाशित की हैं: द मल्टी- ऑर्गेज्मिक वुमन और द मल्टी-ऑर्गेज्मिक कपल। वे एस्लेन इंस्टीट्यूट में और पूरे देश में रिश्तों, कामुकता और समग्र स्वास्थ्य पर नियमित रूप से कार्यशालाएँ आयोजित करती रही हैं। उनकी आगामी पुस्तक का शीर्षक है: बॉडीवाइज: डिस्कवरिंग योर बॉडीज इंटेलिजेंस फॉर लाइफलोंग हेल्थ एंड हीलिंग।

Copyright © 2016 by Rodale Inc.

All rights reserved. Published in the United States by Rodale Inc., New York.

Rodale books may be purchased in bulk for promotional, educational, or business use. Please contact your local bookstore manager or Rodale Inc. Special Markets Department, 733 Third Avenue, New York, NY 10017, or specialmarkets@rodale.com.

Photography by Mitch Mandel and Thom Schultz, Rodale Photo Studio

Food styling by Lucy Beale

Prop styling by Paige Hicks

Cover photography © iStock/Getty Images Plus

Cover design by Christopher Rhoads

Interior design by Christopher-Matthew Nelson

ISBN 978-1-62336-184-6 hardcover

ISBN 978-1-62336-185-3 ebook

RODALE

For more information about Rodale books, visit our website at RodaleWellness.com